WL



Jewel Heart Nieuwsbrief

jaargang 5 nummer 1

maart 1995

GEBOREN UIT EEN TRAAN.......

Er wordt verhaald dat Tara geboren zou zijn uit een traan van Avalokiteshvara, de boeddha van het eindeloze mededogen of dat zij ontstaan zou zijn uit een lichtstraal, uitgezonden door Boeddha Amithaba. Daarom ziet men vaak één van beide boeddha's afgebeeld boven haar hoofd.

Tara was geen leerling van Boeddha Shakyamuni, zij was er vóór de Boeddha.

Tara wordt de grote Moeder Natuur genoemd en ze vertegenwoordigt iets heel speciaals: ze is je moeder, je basis, je lichaam; ze geeft je voedsel en alles wat je nodig hebt; ze is de Moeder van alle Boeddha's; ze is de oorsprong van alle Boeddha's. Ze is ook de oorsprong van de Dharma en de Sangha.



Tara biedt hulp bij het overwinnen van angsten zoals: angst voor vuur, gevangenschap, overstromingen, angst voor dieven en vijanden en angst voor ongelukken door dieren. Ze heeft een beschermende funktie.

Tara is in de boeddhistische traditie de belangrijkste vrouwelijke manifestatie van verlichting. Men vindt deze Goddelijke vrouwelijke tussenkomst, van een helpende Goddelijke Moeder in vele tradities. Men kan in Tara b.v. overeenkomsten vinden met de Heilige Maagd Maria, beiden hebben een diep effekt op het leven van hen die in haar geloven. Hun aanwezigheid op zekere plaatsen maakte van deze plaatsen oorden van genezing en pelgrimage.

In het zuiden van de Kathmandu-vallei, in Nepal, ligt de pelgrimage-plaats Paping. Op een rotswand aldaar wordt in de loop der jaren een afbeelding van Tara alsmaar duidelijker, zonder tussenkomst van een beeldhouwer.

In het centrum van Kathmandu is een altaarschrijn met drie verschillende afbeeldingen van Tara. Van één van deze gekleurde afbeeldingen wordt verteld dat deze vanzelf van Tibet naar Nepal gekomen is. Een andere afbeelding zou zelfs gesproken hebben.

Tara verschijnt niet in slechts één vorm, zij heeft vele vormen, ze manifesteert zich in *die* vorm die het meest geëigend is in een bepaalde situatie. Zo kan ze verschijnen als een groene gedaante met haar rechtervoet naar voren, klaar om op te springen om te komen helpen. Ze kan ook verschijnen als een witte gestalte met ogen in handpalmen, voetzolen en op haar voorhoofd. Ook kan men haar afgebeeld zien als een gele gestalte, en soms als een rode of zwarte (=donkerblauwe) gestalte, extreem toornig.

Haar specifieke verdiensten liggen in het begeleiden van beoefenaars op het pad naar volledige ontwikkeling. De obstakels op dit pad zijn voornamelijk van innerlijke aard: onze geest is verduisterd, haar van oorsprong heldere zuivere natuur is versluierd. De acht angsten zijn onze eigen trots (gesymboliseerd als leeuw), onwetendheid (de olifant), boosheid (vuur), verkeerde zienswijzen (rovers), gierigheid (kettingen), gehechtheid (overstroming) en twijfel (demonen).

De eerste afbeelding van Tara werd door een Chinese prinses naar Tibet gebracht, er wordt verteld dat zij zelf Witte Tara geweest is. Een andere eerste afbeelding zou door een Nepalese prinses naar Tibet zijn gekomen. Van haar wordt gezegd dat zij zelf Groene Tara geweest zou zijn. Beide vrouwen werden gemalinnen van de Tibetaanse Koning Songtsen Gampo. die in de zevende eeuw leefde.

Heel lang was het niet gebruikelijk afbeeldingen van vrouwen te maken en pas in het jaar 650 n.Chr. verscheen het eerste gedicht over Tara. Atisha verspreidde de eerste kennis over meditaties en gedichten op Tara. Het duurde vele eeuwen voor de Taracultuur volledig tot ontwikkeling kwam. Nu heeft iedere monnik een afbeelding van Tara. Zij symboliseert het vrouwelijke wijsheidsprincipe en de vrouwelijke goddelijke energie. Tara is zelfs beschermgodin van Tibet.

Marian van der Horst

Lees verder op blz. 8: Boeddhistische begrippen en symbolen 4

HINDERNISSEN IN DE DHARMA-BEOEFENING (2)

Alfred Woll

De extremen

Zoals men té voorzichtig en té traag kan zijn, kan men ook té radikaal en té extreem zijn. Deze twee uitersten onder de beginners zijn de 'Geleerde' en de 'Yogi'. De intellectueel georiënteerde beginner wijt zijn ontevredenheid en stagnatie aan een gebrek aan kennis en begrip, stort zich op boeken, leert tibetaans om zelf toegang tot de geschriften te verkrijgen en begint zo gauw hij de kans heeft, aan zijn Geshe-studie. De Yogi geeft zijn wereldlijke karrière op, verlaat huis en vrienden, begint onmiddellijk met een van de 100.000 voorbereidende oefeningen, neemt inwijdingen en gaat in retraite om kontakt met de godheid te bewerkstelligen. Eigenlijk zijn de 'geleerde' en de 'yogi' de grote voorbeelden van iedere spirituele traditie, het is hier ook niet de bedoeling dat te kleineren, maar om op de gevaren en valkuilen te wijzen van overdrijven. De 'Geleerde' loopt immers het gevaar geleerdheid met innerlijke ontwikkeling te verwisselen, terwijl de 'yogi' té hoge eisen aan zichzelf kan stellen en snel opbrandt.

De geleerde

De wijdverbreide vergissing, authentieke innerlijke ontwikkeling te verwisselen met het louter verzamelen van informatie, is niet alleen een gevaar voor de intellectueel geörienteerde, maar een probleem voor de westerling in het algemeen. Daarom gaan we er hier iets dieper op in. Ons moderne onderwijssysteem is zo ingericht dat wij, vanaf de eerste schoolklas, getraind worden gegevens op te slaan om ze op commando, in de juiste volgorde, weer op te roepen. Een rationeel en theoretisch begrijpen wordt gewenst en met goede cijfers beloond. Dan, na tien, vijftien schooljaren heb je de houding diep verinnerlijkt dat kennis en begrijpen alles is wat je in dit leven nodig hebt. Op jacht naar het hoogste doel gedraag je je dan op dezelfde manier. Op het moment dat een onderwerp rationeel begrepen wordt en je het reproduceren kunt, denk je het ook verwerkelijkt te hebben, haakt af en hongert naar meer en nieuwe kennis.

Dit gewoontepatroon moet doorbroken worden. Door waarnemen en nadenken kan je er achterkomen, dat persoonlijke rijpheid en innerlijke ontwikkeling geen in het geheugen opgeslagen theorieën zijn, maar authentieke geesteshoudingen en karaktereigenschappen, die zich in overeenkomstig handelen laten zien. Zelfontplooiing, dat zijn hoogtepunt vindt in het Boeddhaschap, is praktische levenskunst, is ontwikkeling van de eigen persoonlijkheid.

B.v.: liefde en mededogen zijn niet zomaar ideeën of begrippen waarvan je op de hoogte kan zijn, maar manifeste houdingen, feitelijke, authentieke geesteshoudingen die, wanneer volledig geïntegreerd, in daden tot uitdrukking komen, waarbij dan de persoon zelf de uitdrukking van liefde en mededogen wordt. Evenzo zijn wijsheid en inzicht geen door lezen verworven lege woorden en theorieën, maar op ervaring berustend inzicht, stammend uit je eigen leven.

Het is voor degenen die naar echte innerlijke ontwikkeling streven erg belangrijk dit steeds in gedachten te houden, anders kan het je vergaan als velen die na jarenlange, serieuze studie en inspanning, gefrustreerd hebben opgegeven, omdat in hun werkelijke leven en hun innerlijk evenwicht te weinig veranderd was. Zij vergaten het geleerde te verinnerlijken en in het dagelijkse leven uit te proberen, te oefenen. Een tennisser die zijn sportieve prestaties wil verbeteren kan nog zo veel sportverslagen lezen en zich theoretische kennis eigen maken, als hij niet naar het tennisveld gaat en met bal en racket oefent, prijst men hem misschien om zijn geleerdheid, maar tennissen kan hij niet. De ontplooiing van de eigen persoonlijkheid en de integratie van nieuwe zienswijzen en handelingen vereist een systematisch veranderen van gewoontepatronen van het denken en handelen. Een werkzame methode daarvoor is het voortdurend oefenen met nieuwe waarden en gedragsvormen in het dagelijkse leven op basis van oplettendheid en analytische meditatie.

De yogi

De valkuilen voor de daadkrachtige Yogi zijn: te hard willen lopen, zich teveel willen geven en het innerlijk evenwicht te verliezen, omdat aspecten van de persoonlijkheid over het hoofd gezien of verwaarloosd worden. Zo'n misstap maakt echter niet alleen de Yogi, maar komt ook veelvuldig voor bij de 'Geleerde' en andere Dharma-beoefenaars. Beginners enthousiasme spoort vaak aan tot ondoordacht handelen en je onderschat makkelijk de eigen kapaciteit of vergeet mogelijke moeilijkheden, die in de loop van de tijd extra energie en tijd vergen. Ook ontbreekt in het begin vaak het overzicht en een realistische inschatting over de omvang van datgene wat je je voorgenomen hebt. Wat gebeurt er dan? Je neemt teveel hooi op je vork.

Boeddhaschap te willen bereiken is geen kleine opgave en ontwikkeling heeft tijd en toewijding nodig. Diep gewortelde gewoontepatronen laten zich niet van vandaag op morgen veranderen, je moet er langzaam aan wennen. Training van de geest is als mandenvlechten: gebruik je te snel de droge wilgentakken, dan breken ze makkelijk, maar week je ze lang genoeg in water dan worden ze buigzaam en plooibaar. Nog een ander voorbeeld van juiste inspanning: De marathonloper rent niet onmiddellijk met volledige energie erop los, maar kiest een gematigde snelheid om er zeker van te zijn dat hij zijn doel ook bereikt.

Al te makkelijk vergis je je in een ideaal zelfbeeld en breng je jezelf op een dwaalspoor door oppervlakkige veranderingen, die een schijnbare vooruitgang voorspiegelen. Aan de onderliggende gebreken schenk je geen aandacht en daarmee negeer je delen van de eigen persoonlijkheid. Maar onderdrukte delen van

de persoonlijkheid, waarmee je niet volledig in het reine bent, verstoren het innerlijk evenwicht, leiden tot schizofrene konflikten en komen vroeg of laat toch weer aan de oppervlakte. Het woord zelfverloochening klinkt dapper en heroïsch, maar niet ieder is een held en een klein beetje meer medegevoel voor je zelf is vaak nuttiger. Een te radikaal vermijden en afkeren van de gewone dingen waar je aan gewend bent kan tot heel onaangename ontwenningsverschijnselen leiden. Dit geeft vaak meer komplikaties dan een langzaam ontwenningsproces en onafhankelijk worden. Het is nutteloos om uiterlijk afstand te nemen waaraan je innerlijk nog vastzit. Pas wanneer de innerlijke afhankelijkheid werkelijk losgelaten is, spelen uiterlijke omstandigheden geen grote rol meer.

Het is jammer wanneer je te zeer in idealistische, eerzuchtige handelwijze afglijdt en in de strijd met je wereldse neigingen traag en verbeten doorworstelt. Het leven en de spirituele opgave worden dan een last, alles wordt beperkt en moeizaam. Steeds weer duiken 'moeten' en 'niet mogen' op, of 'verdragen' en 'volhouden'. Je denkt dat zuivering van de geest pijnlijk moet zijn, en blijft hard en streng tegen jezelf.

Maar, wanneer de spirituele weg, in plaats van vrijheid, vreugde en opluchting, slechts druk, moeite en beperking brengt, dan gaat er vermoedelijk ergens iets fout. Plezier en vreugde in het leven zijn belangrijke signalen van een evenwichtige Dharma-beoefening. Daarbij zijn kontinuïteit en een beetje discipline noodzakelijk. Maar ook hier moet je de juiste nuance zien te vinden: niet te strak en niet te los, zoals bij het stemmen van een muziekinstrument.

Wat wil ik eigenlijk?

Heb je gedurende een langere tijd een evenwichtige Dharma-beoefening opgebouwd, evenwicht tussen studie en meditatie en datgene wat je leert te integreren, dan kan het tot een ernstiger vorm van ontevredenheid en twijfel komen. Je vraagt jezelf af: wil ik werkelijk verlichting bereiken? zoals ik de laatste jaren geleefd heb, is dat wat ik werkelijk wil?

Het is misschien al jaren geleden dat ik begon. Mogelijk had je toen met betrekking tot jezelf en je leven nog naïeve voorstellingen en wensen. Over boeddhisme, meditatie en het idee van boeddhaschap kan je dezelfde romantische ideeën gehad hebben. Intussen ben je ouder en rijper geworden en heb je je eigen ervaringen verzameld. Je hebt nu een overzicht van de boeddhistische ontwikkelingsfasen en een bepaalde voorstelling van het einddoel. En dan plotseling, helemaal onverwacht, komt de vraag boven: Waar ben ik eigenlijk mee bezig? Twijfel komt op. Misschien heb je je steeds verder ingeleefd in een wereld, die intussen niet meer eigen aan je is. Je merkt dat je je plotseling weer dingen herinnert die je al jaren niet meer gedaan hebt. In het kort, je ziet je in de rol van de spirituele buitenstaander en weet niet zo goed of je dat nog wel wilt.

Het kan zijn dat je levensdoel zich veranderd heeft, of dat je al die tijd een zelf gemaakt romantisch ideaalbeeld nagejaagd hebt, dat nu langzaam afbrokkelt omdat je begint te begrijpen wat de boeddhistische levensweg werkelijk betekent. In zo'n situatie is het belangrijk zorgvuldig na te gaan wat je werkelijk zoekt in het leven en wat het boeddhisme daadwerkelijk te bieden heeft. Hierbij gaat het er niet om in of buiten jezelf naar fouten te zoeken, maar om echt diep zelfonderzoek en eerlijk tegen jezelf te zijn, zonder angst voor wat er ook maar boven kan komen en met een vast vertrouwen in de innerlijke leraar.

Je moet jezelf vragen stellen als: Waarom houdt ik mij met het boeddhisme bezig? Welke wensen en verwachtingen heb ik daarbij? Welk doel wil ik in mijn leven bereiken? Oppervlakkige zowel als dieper liggende motivaties moet je daarbij dezelfde aandacht geven en de volgorde van hun belangrijkheid vaststellen. Het is goed als je uitvindt wat het diepste en meest verborgene verlangen is, de motivatie van je hart. Daarbij moet je alle voorstellingen, associaties en vragen die daarmee verband houden toelaten en overdenken.

Nadat je meer helderheid over je persoonlijke motieven hebt gekregen kan je hetzelfde doen met de boeddhistische leer. Biedt het boeddhisme de vervulling van mijn wensen? Helpt het mij helder te krijgen wat ik zoek? Geeft het een antwoord op mijn existentiële vragen? Niet altijd zal het eigen streven met dat van het boeddhisme samenvallen. Als dat niet het geval is moet je je ook weer niet direct teleurgesteld afwenden, maar eerst goed nagaan of de eigen doelen eigenlijk wel realistisch zijn of dat je misschien iets overgeslagen hebt. Te voorbarige kritiek op het boeddhistische systeem kan tot ver reikende, ongewenste gevolgen leiden. Heb je zo de hele problematiek bekeken en geanalyseerd, dan kan je de verkregen inzichten op vriendschappelijke manier met je leraar bespreken, die dikwijls nog belangrijke aanwijzingen kan geven over zaken die je zelf over het hoofd gezien hebt, omdat mogelijkerwijs je eenvoudig genoeg, nog niet de diepe betekenis van Boeddha's leer voor je eigen leven ontdekt hebt.

Wat gaat mij het boeddhisme aan?

Een van de moeilijkste problemen is de essentiële betekenis van de boeddhistische leer te begrijpen, en haar niet kultuur- en tijdgebonden vraagstelling te herkennen, en de daarbij behorende antwoorden juist te begrijpen. Je hebt snel weerstand tegen uiterlijkheden, vreemde voorstellingen en onbekende voorbeelden. De kulturele achtergrond en tijdgeest van het verleden bemoeilijken het begrijpen van de basiswaarden. Als het boeddhisme mij persoonlijk wat wil zeggen dan moet ik leren zien waarin de relevantie van Boeddha's woorden ligt voor mijn huidige levenssituatie, met mijn problemen en wensen.Het is niet eenvoudig de diepere verklaringen van Boeddha's leer te ontdekken en die b.v. in zijn biografie terug te vinden. Zijn mijn levensvragen dezelfde als die van de Boeddha? Had hij vergelijkbare problemen en verlangens als ik? Is de weg die hij gevonden heeft ook voor mij na te volgen en aktueel?

Of het boeddhisme voor mij relevant is kan slechts ik alleen ontdekken. Er zijn geen kant en klare oplossingen om dat uit te vinden, het vereist eigen nadenken en inzet. De biografiën van grote leraren te lezen en hun leven met je eigen waarden en problemen te vergelijken kan daarbij een hulp zijn. Alleen dan, wanneer men de parallellen vindt tussen Boeddha's problemen en die van je eigen leven, kan vertrouwen ontstaan in zijn leer en de motivatie om met een praktische training te beginnen.

Is het dan gelukt, om tenminste in het algemeen, je met Boeddha's levensweg te identificeren en zijn leer te waarderen, dan blijven vaak nog vele punten van zijn leer ontoegankelijk. Wellicht vraag je je af: Wat moet ik in hemelsnaam met het abstracte thema karma beginnen? Waar heeft dat voor mij betekenis? Wat helpt mij dat in het dagelijkse leven?

Om dit verband te ontdekken kun je je b.v. in de toestand van Boeddha verplaatsen en proberen uit te vinden wat hij indertijd met deze lering wilde bereiken. Men kan proberen de hieraan ten grondslag liggende bedoelingen en probleemstellingen te begrijpen die achter het onderwerp liggen, en dan onderzoeken waar dezelfde bedoelingen, problemen en samenhangen in je eigen leven voorkomen.

Een voorbeeld: Boeddha gaf de leerrede 'Karmische indrukken vermeerderen zich voortdurend', wat betekent dat kleine daden grote gevolgen kunnen hebben. Deze uitspraak voert tot de conclusie dat je ook kleine negatieve daden vermijden moet en dat het zich loont zelfs kleine positieve daden te doen. Nu de vraag: in hoeverre is dat relevant voor mij? Waar in mijn leven heb ik met kleine handelingen te maken? B.v. bij het veranderen van een van mijn gewoontepatronen. Om een sterk ingeslepen gewoonte te verminderen, loont het de moeite met kleine stappen te beginnen. Hier ligt het punt van relevantie: lukt het met kleine stappen, dan zal het met de grotere ook gaan en uiteindelijk voltrekt er zich een geweldige verandering. En wie heeft geen gewoonten die je graag wilt veranderen? Op deze manier kun je de belangrijkheid van de verschillende thema's doorwerken.

Heb je de betekenis ontdekt en ook intellectueel gezien wat het voor jezelf werkelijk betekent dan is dat nog niet genoeg, je moet het ook in daden omzetten. Dat betekent het gat dichten tussen meditatie en het dagelijks leven, eerst dan krijgt het zijn volle betekenis en wordt het iets zichtbaars van jezelf. Gebeurt dat niet, dan blijft de wijsheid alleen oppervlakkige theorie, verandert het niets in je dagelijks leven, en staat het los van jezelf. Om echte innerlijke vooruitgang te verkrijgen moet de spirituele beoefening wortels hebben in het dagelijks leven, want daar is ons oefenveld, alleen daar kan je leren en toepassen wat je in de formele analytische meditatie uitgewerkt hebt. Wie wil leren zwemmen moet het water ingaan; droogzwemmen alleen is niet genoeg. Daarom hebben wij ook het kontakt met onze medemensen nodig, om eigenschappen als liefde, mededogen en tolerantie te ontwikkelen. Alleen wanneer je inziet dat een spiritueel leven en een wereldlijk leven elkaar niet uitsluiten, kunnen meditatie en dagelijks leven harmonisch verbonden en een splitsing van de persoonlijkheid vermeden worden. Het doel is niet de wereld als iets slechts en minderwaardigs achter je te laten, maar de innerlijke houding t.o.v. haar te veranderen, haar te nemen zoals zij is om je vrij en speels er in te kunnen bewegen.

Kritiek op het systeem

Wanneer alle pogingen je eigen gedrag te verbeteren en de essentie van het boeddhisme te pakken te krijgen stuk gelopen zijn, dan ligt het voor de hand het boeddhisme als religieus systeem en als instituut nader te bezien.

Verschillende wegen kunnen tot dit punt leiden: Je bent teleurgesteld dat je na vele jaren nog niet bereikt hebt waar je naar verlangt, romantische beelden zijn afgebrokkeld en het lijkt dat ook in het boeddhisme niet alles goud is wat er blinkt; door diepere vraagstelling komt twijfel op, of doelstellingen zoals 'verlangen naar verlichting' en 'alle levende wezens helpen' ook realistisch zijn; of je hebt inmiddels genoeg zelfvertrouwen om het systeem op zich ter discussie te stellen.

Veel Dharma-beoefenaars die eens in Azië zijn geweest en de kultuur en de levensproblemen daar kennen, valt het makkelijker de oude verhalen, voorbeelden en levensbeschrijvingen van de grote heiligen te begrijpen en zich er mee te identificeren. Zij kunnen de inhoud beter duiden en voor zichzelf in vertrouwde voorstellingen omzetten. De doorsnee westerling weet meestal niet zo goed wat hij met de oude oosterse beschrijvingen moet beginnen. Veel voorbeelden zijn niet tastbaar. Zij geven niet die uitwerking die door de leraar is bedoeld.

Een Europeaan van de 20e eeuw ziet zich voor problemen gesteld die in landen als Tibet of India vandaag de dag nog nauwelijks voorkomen. B.v.: het westerse levensritme, konkurrentie in het werk, vrijetijdsbesteding, het kleine gezin, moderne infrastruktuur, aantasting van het milieu, om er maar een paar te noemen. Ben je sterk bij deze problematiek betrokken dan is het heel goed mogelijk dat het boeddhisme niet alle vragen die daarmee samenhangen kan beantwoorden en mis je iets.

Het komt ook voor, dat je weerstand voelt bij de praktische methoden en manieren van uitdrukken. B.v. het rond een heilige plaats lopen, de recitatie's, ceremoniën, de hiërarchie van het kloostersysteem of starre traditionele vormen en dogma's.

Lichtelijk kritische gedachten komen zo af en toe op en dat hoeft niet tot onrust te leiden. Wordt je echter door zwaarwegende vragen en twijfels gekonfronteerd, dan wordt aangeraden eerst te overwegen wat je tot nu toe zeker geholpen heeft en je daar op te koncentreren. Het is gevaarlijk alles over één kam te scheren en daarbij het kind met het badwater weg te gooien. Basisoefeningen, zoals de training in aandacht en het veranderen van gewoontepatronen

kunnen een zekere basis geven. Vanuit deze basis kan je rondkijken, waarnemen en analyseren.

Aan de ene kant voert zo'n krisis misschien tot afhaken, aan de andere kant biedt het ook de kans tot een doorbraak te komen uit een beperking, een al te konventionele manier van kijken vanuit de traditie, naar een veelomvattender begrip over ontwikkeling van religieuze systemen in het algemeen. In dit kader is het mogelijk, niet alleen de essentie van het boeddhisme, maar misschien ook die van alle geestestrainingen te ontdekken, op die basis verder te gaan en in een authentiek spiritueel leven je verder te ontwikkelen.

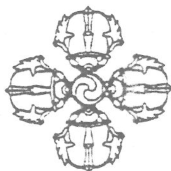
Het boeddhisme is een levende traditie en dat betekent dat de overgeleverde inhoud van de leer in de grote Meesters als echte ervaringen levend zijn. Zij vormen het kloppend hart van de traditie. Daaromheen ontwikkelen zich vormen en instituten. De wens de ervaringen uit te drukken en door te geven voert tot filosofische en metafysische uiteenzettingen. Daarmee wordt een gewaagde poging ondernomen iets tot uitdrukking te brengen en bij benadering weer te geven wat voorbij het rationele denken ligt. Iedere Meester gebruikt beelden en gedachten uit zijn kultuur en tijd om door te geven wat hij ervaren heeft. Daarbij kunnen wegen en methoden ook veranderingen ondergaan. Dit verklaart hoe het tot de veelheid aan vormen in het boeddhisme kwam.

Toen het boeddhisme zich in de buurlanden van India met hun eigen religieuze achtergronden verbreidde, werden vele reeds daar bestaande inzichten en methoden in een nieuwe boeddhistische vorm geïntegreerd en 'niet passende' traditionele aspekten raakten in vergetelheid. De levende geest van de traditie, de ervaring van de verlichting, bleef dezelfde, echter vorm, kleur en methodiek veranderden dienovereenkomstig. Het moet zelfs beklemtoond worden dat de innerlijke ervaring slechts doorgegeven kon worden omdát de uiterlijke vorm veranderlijk was. Want als een spirituele traditie in orthodoxe interpretaties en dogma's blijft steken en verstart, is zij tot uitsterven veroordeeld, omdat zij dan niet meer in staat is een nieuwe, veranderde tijdgeest aan te spreken en haar overgeleverde geest door te geven.

Voor degenen die tot dusver met succes de hindernissen van de Dharma overwonnen hebben en desondanks nog wat vreemd en ontevreden tegenover het enigszins vreemde systeem staan, zou dit een uitdaging moeten zijn. In plaats van alleen maar in kritiek te blijven steken, heb je hier de gelegenheid een stuk verantwoording op je te nemen en tesamen met de Lama's de aanpassing van de Dharma aan het westen aan te pakken. Leraren en studenten moeten samen proberen een brug te slaan tussen de verschillende kulturen; vorm en verpakking zo te veranderen dat het de juiste inhoud laat vermoeden, het onderricht zo formuleren dat de moderne westerling het begrijpen kan. Tegelijkertijd moeten echter de ervaringen van de overleveringslijn onvervalst doorgegeven kunnen worden.

Een nieuwe formulering van het boeddhistische gedachtengoed is noodzakelijk om het boeddhisme voor een grote kring van de westerse bevolking toegankelijk te maken. Voor de medewerkers aan dit projekt biedt dit de gelegenheid om tot de essentie van de leer door te dringen en deze in haar volle diepte te leren kennen en begrijpen. Bovendien is het toch de mooiste opgave voor een Dharma-beoefenaar een rijke spirituele traditie te behouden en begrijpelijk door te geven, opdat zij voor vele andere wezens van nut kan zijn.

vert. Len Kosse



10 MAART TIBET DAG

Op vrijdag 10 maart hebben een aantal van onze mensen postgevat in een winderige kraam bij Plein '44. Doel was de moeilijke situatie waarin de Tibetanen in hun land verkeren, onder de publieke aandacht te brengen. Tevens was het zaak zoveel mogelijk handtekeningen te krijgen van passanten. Hiermee willen wij hen die niet kunnen of mogen spreken, een stem geven bij de politici van de Verenigde Naties en in onze eigen regering. Dat leverde voor beide lijsten in vier uur twee maal 300 handtekeningen dus totaal zeshonderd handtekeningen op. Enkele mensen postten spontaan in Oss. Het aantal handtekeningen zal daardoor nog oplopen. Daarnaast is de aandacht van een nog groter aantal mensen weer eens op Tibet gevestigd én door de werkers aan de kraam én door de advertentie in de Gelderlander (hiernaast).

HELP TIBET

Tientallen jaren van wrede schending van de mensenrechten in het door China bezette TIBET, en de wereldmachten zwijgen. Men zwijgt, tot in de zalen van de Verenigde Naties toe.

TEKEN ONZE OPROEP AAN DE POLITICI!

TIBET-STAND Nabij Plein '44 VANDAAG 12-16 u.
Jewel Heart, Boeddhistisch Centrum Nijmegen

Zeer welkom was ook de onverwachte assistentie van de in Nijmegen woonachtige Tibetaan Deche. De dag werd afgesloten met een sfeervolle Puja in ons Centrum. De kindervreugd gaf er een extra ongedwongen dimensie aan. Hartelijk dank voor ieders inzet.

BOEDDHISTISCHE BEGRIPPEN EN SYMBOLEN - 4

Marian van der Horst



Omdat onze leraar Gelek Rinpoche ons tijdens zijn voorjaarsbezoek een Witte-Tara initiatie geeft, wil ik deze keer ingaan op de symboliek van Witte Tara.

Witte Tara zit met gekruiste benen op een maankussen, gelegen op een open gevouwen lotus. Zij is jong, mooi en heeft zeven ogen. Zij heeft een 'derde oog' op haar voorhoofd en ogen in beide handpalmen en voetzolen. Met deze ogen ziet zij het verdriet en leed in alle vormen van bestaan en met haar grote liefde en compassie wil zij onmiddellijk dat leed verhelpen. Er verstrijkt geen tijd tussen haar waarneming en de hulp die zij biedt; zij helpt direkt.

Het witte maankussen is een symbool voor liefde en compassie. Zoals maanlicht verkoelend en rustgevend werkt zo doet ook onbaatzuchtige liefde dat. Een lotus groeit in modderpoelen, maar de bloem ontvouwt zich smetteloos aan het water-oppervlak. Daarom symboliseert zij de sterke beslissing gehechtheid aan een wereldsbestaan op te geven, waardoor totale bevrijding bewerkstelligd wordt. De lotus is dan ook het symbool voor 't niet-dwangmatig in samsara wedergeboren worden, een zuivere geboorte.

Het lichaam van Witte Tara is gracieus, haar bovenlichaam helt iets over naar haar rechterkant, haar linkerhand draagt op schouderhoogte een lotus en haar rechterhand maakt het gebaar (skt. *mudra*) van vrijgevigheid. Tara draagt zijden gewaden, vele sieraden en op haar hoofd een gouden kroon met bloemen en edelstenen. Haar lichaam straalt wit licht uit, wat betekent dat haar wijsheid en liefde eindeloos stromen voor allen die haar zien en vereren.

Witte Tara wordt in het bijzonder geassocieerd met beoefeningen die er op gericht zijn iemands levensduur te verlengen en hindernissen die deze levensduur kunnen verkorten of bedreigen weg te nemen. In een van die beoefeningen wordt ze benoemd als Yeshin Korlo, 'het wiel dat wensen vervult'. Hierbij streeft men ernaar zichzelf met haar te identificeren waarbij alle belemmeringen gezuiverd worden.

Men kan zo'n beoefening bijv. ook doen voor iemand in levensgevaar. De beoefenaar identificeert zich met Tara en visualiseert de zieke persoon in zijn/haar eigen goddelijke hart waardoor de zieke gebaad wordt in zuiverend wit licht.

Een zeer werkzaam middel is het zeggen van Tara's mantra: *Om Tare Tuttare Ture Svaha*. Ook kan het zeer nuttig zijn een schilder of beeldhouwer te vragen een afbeelding van Tara te vervaardigen. Zo'n afbeelding kan een zeer krachtig heilzaam effekt hebben.

Het belangrijkste doel voor het hebben van een lang leven is, volgens boeddhistische leringen, het sneller gaan van het pad naar verlichting en boeddhaschap. De grote vertaler Marpa heeft gezegd: 'Voor hen die anderen schade toebrengen en daardoor negatief karma creëren, zou het beter zijn als ze vroeg sterven. Voor hen die zich voor anderen inzetten geldt het tegendeel: hoe langer de spirituele gidsen leven, te meer zijn zij in staat anderen te leiden op het pad naar verlichting'. Om de levensduur van leraren gunstig te beïnvloeden, biedt men dan ook een schildering van Witte Tara of van een van de andere lang-leven-goden aan. Voor Z H. de Dalai Lama wordt iedere maand zo'n afbeelding geschilderd.

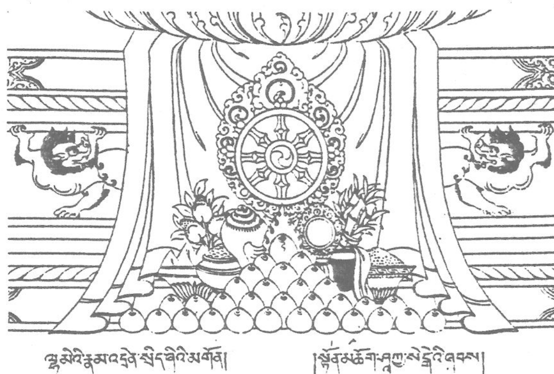
Toen de grote indiase meester Atisha werd uitgenodigd naar Tibet te komen om de boeddhistische leringen nieuw leven in te blazen, raadpleegde hij eerst Tara. Tara vertelde hem dat hij 92 jaar oud zou worden wanneer hij in India zou blijven, maar dat zijn leven aanzienlijk verkort zou worden wanneer hij naar Tibet zou gaan. Atisha vroeg toen waar hij meer van dienst zou zijn, in India of Tibet. Tara antwoordde dat het veel en veel beter zou zijn voor de Dharma om naar Tibet te gaan. Hij aanvaardde de uitnodiging en ging naar Tibet en gaf graag twintig jaar van zijn leven op voor het welzijn van anderen.

Bronnen: o.a. Jonathan Landaw and Andy Weber, *Images of Enlightenment*, Loden Sherap Dagyab, *Tibetan Religious Art*. Alexandra Lavizzari-Raeuber, *Thangkas, Rollbilder aus dem Himalaya.*

WAT IS EEN GURU PUJA?

interview met Ed Houppermans en Marian v.d. Horst

Guru Puja, in het Tibetaans *Blama mchöd-pa,* betekent letterlijk de lama eren, offeren aan de lama. De guru puja is een tibetaans, tantrisch ritueel, waarin de gebruikte symbolen en de vorm waarin de viering gegoten is, cultuur gebonden zijn. Het ritueel vindt plaats op elke 10e en 25e dag van de maanmaand van de tibetaanse kalender.



Om een ritueel als de guru puja voor ons herkenbaar te maken en een voor ons duidelijke betekenis te geven, is het handig om eerst eens te kijken naar de plaats van een feest/viering in onze eigen cultuur. Vieringen geven een ritme-dynamiek aan ons leven en geven kleur aan ons leven. Het zijn bijzondere momenten die met een zekere regelmaat plaatsvinden, op basis van een gezamenlijke afspraak ten aanzien van het tijdstip waarop en ter ere van wie, of wat. (b.v. koninginnedag). Er is een duidelijk onderscheid tussen het alledaagse leven en feestdagen. Een feest is iets speciaals, georganiseerd naast de alledaagse praktijk. Teksten worden gezongen, de feestruimte is schoongemaakt, er is muziek, lekker eten, mooie kleren etc. Kortom: er wordt een speciale sfeer gecreëerd, waarin iedereen extra wordt gestimuleerd, geprikkeld als het ware.

In het ritueel van de guru puja kunnen we al deze aspekten terugvinden. De eregast van dit feest is onze leraar en spirituele vriend. Het is een moment waarop we extra stil kunnen staan bij onze relatie met de leraar, hem respect betuigen en iets terug kunnen geven. Het is prettig dit samen met anderen te doen. Het kan namelijk versterkend werken, aangezien groepsenergie meer teweeg kan brengen. Het kan bijvoorbeeld ook steun geven bij gebrek aan eigen innerlijke kracht of voorstellingsvermogen. Ieder draagt iets bij aan het feest en we kunnen ons verheugen in ieders aanwezigheid en ieders bijdrage. Alle energie is in dezelfde richting gestuurd en we kunnen onze ervaring delen met anderen.

Het zeven-delig gebed is een essentieel onderdeel van de guru puja en biedt de trefwoorden waarmee we het ritueel van een gastvrij onthaal voor een respectabele, hoogontwikkelde gast kunnen omschrijven.

- *Lofprijzingen*. Hierin wordt de waardevolheid van de gast benadrukt en wordt er eerbetoon gegeven. (Rinpoche heeft het in dit geval over 'butteren').
- *Aanbieden van offergaven*. Daarbij is met name van belang met welke geesteshouding we geven. De materiële waarde is niet zozeer van belang. We kunnen iets geven dat ons dierbaar is, wat een echt offer van ons vraagt of iets dat ons moeite heeft gekost (b.v. het eerste kievitsei voor de Koningin).
- *Verzoek om diepzinnige Dharma* en *het verzoek aan de leraar om te blijven*. We laten blijken dat we zijn lessen nodig hebben. We vragen om zijn waardevolle lessen, instructies om ons samsarisch bestaan te kunnen overstijgen. De leraar is de manifeste belichaming van wat Dharma vermag, hij is het levende voorbeeld. We vragen om de levende verbinding te laten bestaan. We staan erbij stil, erkennen dat we hulp nodig hebben en vragen de leraar zijn verworvenheden met ons te delen.
- *Toewijding*. Onze eigen ontwikkeling zien we niet als een persoonlijke verworvenheid. We delen dit met anderen en bieden onze verdiensten aan.
- *Offergaven*. Hetgeen we offeren moeten we niet zien als gewone materiële offergaven. Onze gaven worden getransformeerd naar een pure, zuivere werkelijkheid. De werkelijkheid zoals wij die waarnemen is zeer beperkt. Langzamerhand proberen we voeling te krijgen met een veel uitgebreidere waarneming. De offergaven dijen steeds verder uit, van zintuiglijke waarneming tot het aanbieden van de mandala offering (universum).

Het effekt van het doen van de guru puja op de relatie met de leraar: Met behulp van het moeite doen voor het feest, het nadenken over de relatie met de leraar, het in kontakt komen met een andere werkelijkheid, kunnen we onze (natuurlijke) afgeslotenheid openbreken. De vorm van een ritueel kan een aanleiding vormen om tot overgave te komen, het langzamerhand een zekere 'feeling' hiervoor opbouwen. Het kan een band scheppen met de leraar of de band versterken. De leraar wordt erdoor dichterbij gehaald. Verlichte wezens, waarmee de leraar in kontakt staat, zijn altijd aanwezig, wij moeten leren onszelf open te stellen en ermee in kontakt te komen. Door middel van een ritueel, een feest, kunnen we op een vreugdevolle manier een verbinding maken tussen onze samsarische wereld en de niet-samsarische wereld.

Middels de guru puja creëren we een nieuw moment, willen we onze relatie met de leraar herstellen. Als er geen negatieve gedachten, dis-respekt, niet nagekomen beloften e.d. meer tussen staan, is er gelegenheid om opnieuw te beginnen en is er ruimte voor vreugde, zonder restricties. De guru puja is een tantrisch ritueel, maar kan ook door niet-tantra beoefenaars gevierd worden. ('Je hoeft geen hofleverancier te zijn om Koninginnedag te mogen vieren'). Het ritueel kan op verschillende manieren beleefd worden, afhankelijk van de verbinding met de leraar. De guru puja kan een opening geven om een verbinding met de leraar op te bouwen of te versterken en het samen doen met anderen kan het gemakkelijker maken een verbinding te ervaren.

Karin Wilbrink

EEN JUBILEUM

Deze aflevering van de nieuwsbrief mag ook een beetje een 'feestnummer' heten. Onze Dharma-studiegroep, waarvan Rinpoche wenste dat Hélène die zou gaan leiden, bestaat in april tien jaar.

Hélène's terugkeer naar Nederland begin 1985 op advies van Rinpoche was met veel innerlijke weerstand en gemengde gevoelens gepaard gegaan. Bij mijn eerste ontmoeting met Hélène, Gelek Rinpoche en het Boeddhisme, Pasen 1985 op het Maitreya Instituut te Maasbommel, werd me dat duidelijk. De eerste dag van deze workshop zocht ik, aangeraakt door de woorden en de persoon van Rinpoche, Hélène op met de vraag: 'Hoe nu verder? Dit roept zo veel in me op dat het niet af en over kan zijn als Rinpoche vertrokken is'. Het klonk niet bijster enthousiast toen Hélène opmerkte: 'Dan ben jij de eerste. Rinpoche heeft me zojuist gevraagd een Dharma-groep te gaan leiden.' 'Don't advertise, begin met die mensen die uit zichzelf naar je toe komen' was zijn advies. Ze twijfelde aan haar mogelijkheden en kwaliteiten en ze was er nog niet uit of ze zich geheel aan werk en wetenschap zou gaan wijden of zich helemaal begeven in het begeleiden van een groep. Toch trok het haar ook aan, maar ze voelde zich op dat moment danig voor het blok gezet.

Diezelfde week nog hadden zich ±10 personen gemeld, de *Studiegroep* was geboren. Bijeenkomsten vonden plaats bij de mensen thuis, soms in een huiskamer, soms onder de hanebalken. Dat had wel iets. Een aantal mensen van het allereerste begin is er nog steeds, nu als senior, anderen zijn in de loop der tijd vertrokken.

De groep groeide. Zoekende moest de weg gevonden worden en de juiste vorm. Het volgend voorjaar, werden enkele mensen bestuurstaken toegewezen om Hélène's werk te verlichten en adviseerde Rinpoche ons ook de status van rechtspersoon aan te nemen. De keus viel op de Stichtingsvorm, welke zekere voordelen bood. De naam werd 'Instituut voor Boeddhistische Studie en Meditatie'. Niemand was daar gelukkig mee, maar het was voorlopig. Later, toen er in de VS ook studie-groepen van Rinpoche onder de naam 'Jewel Heart' ontstonden, leek het ons opportuun om diezelfde naam te kiezen, het zou op zijn minst de wederzijdse samenwerking kunnen versterken. Zo ontstond onze huidige naam.

In die allereerste begintijd zei Rinpoche in de huiskamer tot het kleine groepje om zich heen: 'Ik trek een beschermende cirkel om jullie heen.' Dat gaf mij een enorm vertrouwen in de bestaansmogelijkheid van onze groep. Van toen af is de mandala rond Rinpoche gegroeid in omvang en activiteit. Een mandala die nu dan tien jaar bestaat. Met voldoening mogen we dat memoreren in dankbaarheid aan Hélène die niet zonder innerlijke strijd het voortouw heeft genomen.

Piet Soeters

Colofon

Aan deze uitgave werkten mee: Ed Houppermans, Karin Wilbrink, Len Kosse, Marian vd Horst, Marianne Soeters (akt). Piet Soeters. Redactie: Ineke Vrolijk. Vormgeving: Piet Soeters. De redaktie stelt zich niet verantwoordelijk voor de inhoud van de bijdragen.

De Nieuwsbrief verschijnt 3 x per jaar en is een uitgave van Jewel Heart, Boeddhistische Studie & Meditatie, Nijmegen. Secr: W.Alexanderstr.8, 6611 CE Overasselt. tel: 08892-2208. Een abonnement kost *f* 10,00 per jaar, te storten op giro 5182484 tnv Jewel Heart IBSM, Overasselt o.v.v. 'Nieuwsbrief'. Jewel Heart houdt zich bezig met studie van het mahayana boeddhisme en is een organisatie zonder winstoogmerk. Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

SPONSORING

Graag vraag ik uw aandacht voor het volgende: In het grote Rusland is het aantal Boeddhisten sterk groeiende, en ook het aantal kunstenaars dat zich heel graag met het schilderen van thangka's wil bezighouden. Hun mogelijkheden zijn echter zeer beperkt: zij hebben weinig materiaal, verf en penselen zijn nauwelijks te koop of van zeer slechte kwaliteit. Goede voorbeelden in de vorm van kaarten, boeken of posters zijn er sporadisch. Reizen om ergens een kursus te gaan volgen is zeer duur, dus is het voor hun efficiënter een leraar de reis te laten maken. Ook dat kost geld. Daarom: wilt u meehelpen bij het mede financieren van een zomerkursus voor mensen die daar alle mogelijke resultaten uit zullen puren. Uw bijdrage -aftrekbaar v.d. belastingen- is zeer welkom op girorekening 5182484 t.n.v. Jewel Heart IBSM, Overasselt o.v.v. 'zuster-organisatie thangkakursus Rusland 1995'. Veel dank. *M. v.d. Horst.*

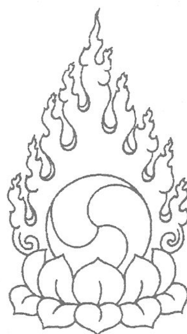
Wij gedenken
de monnik uit Maleisë, die velen van u hebben leren kennen tijdens het bezoek van Rinpoche november 1994. Hij stierf 2 jan. j.l. in de VS tijdens de winterretraite.

GELONGLA THUBTEN CHOEPEL

Denkt an ihn.

Wenn wandernd allein,
geschieden von liebenden Freunden,
die Gestalten meiner leeren
Gedankenformen mir hier dämmern,
mögen die Buddhas die macht ihrer
göttlichen Barmherzigkeit ausüben,
auf dass es dahin komme,
dass weder Schauer noch Schrecken
im Bardo herrschen.

WL

Jewel Heart  Nieuwsbrief

jaargang 5 nummer 2

juni 1995

DE GRONDSLAGEN VAN TANTRA

door Z.E. Dagyab Rinpoche

Tibetaans-boeddhistische tantra is een verzameling van yoga-technieken die op indiase tradities zijn gebaseerd. Wat betreft de historische ontwikkeling hebben wetenschappers en boeddhisten in de Tibetaanse overlevering schijnbaar verschillende opvattingen. De wetenschappers zeggen: 'Tantra heeft zich eeuwen na de tijd van de historische Boeddha ontwikkeld. Tijdens zijn leven was er nog geen boeddhistische tantra.' Met andere woorden: 'De tantras zijn niet door de Boeddha onderwezen.'. Wij Tibetanen zijn daarentegen van mening dat het bij de tantrische methoden toch om een authentieke boeddhistische overlevering gaat - hoewel we de feiten en bewijzen van de wetenschappers niet in twijfel trekken en redelijkerwijs ook niet in twijfel kúnnen trekken. Niettemin kennen wij drie onderverdelingen van wat we als 'Boeddha-woord' beschouwen:



- De directe mondelinge verklaringen van de Boeddha.
- Verklaringen die met zijn toestemming, onder invloed van zijn energie, dus door zijn directe inwerking tot stand zijn gekomen door zijn leerlingen ertoe aan te zetten om over bepaalde thema's met elkaar te discussieren.
- Verklaringen die door Boeddha's zegen tot stand zijn gekomen. Dat klinkt ons wat merkwaardig in de oren; hoe dan ook, er wordt bij voorbeeld gezegd dat een tekst door Boeddha's 'andere gezicht' is gegeven, oftewel uit zijn *usnisha*. Men moet zich niet voorstellen dat de woorden uit zijn usnisha zijn gekomen zoals uit een luidspreker, maar door een bepaalde verbinding van de Boeddha met een bepaalde persoon wordt een bepaalde boodschap overgebracht. Ook zó kan een Boeddha-woord tot stand komen - door niet-conventionele communicatie.

In het Mahayana beschouwen wij de Boeddha niet alleen als een historische persoonlijkheid die 2500 jaar geleden leefde en nu niet meer bestaat. Voor ons is de Boeddha tegenwoordige tijd. Daardoor kunnen onderdelen van zijn leer zich later hebben gemanifesteerd en ook nu nog manifesteren. Voor ons speelt het daarom geen allesbeslissende rol in welke eeuw of op welke plaats een les is gegeven. Natuurlijk bestaat altijd het gevaar van misbruik en vervalsing, maar dat geldt ook voor de conventionele overlevering. Voorzichtigheid, kritische toetsing en zorgvuldigheid zijn altijd vereist.

Bovendien is tantra een leer die men slechts in een bepaalde realiteit kan bevatten, begrijpen, verwerken en toepassen, in een andere dan onze alledaagse realiteit. Zelfs wanneer men zou willen, zou men tantra niet eenvoudig publiek kunnen maken en er op straat over discussiëren. Er zijn weliswaar mensen die dat steeds weer proberen, maar dat zijn dan gesprekken *over* tantra, niet tantra in de praktijk. De tantrische realiteit als een onderdeel van onze conventionele realiteit behandelen, is niet mogelijk; het gaat eenvoudigweg niet.

Zelfs in de zogenaamde soetras (eenvoudigweg: alle Boeddha-woorden die niet tantra zijn) kan men niet alles letterlijk opvatten. Ook hier is veel wat interpretatie behoeft. Uiteindelijk gaat het bij al deze leringen om de spirituele weg. De spirituele weg kan op verschillende manieren getoond worden, omdat de toehoorders verschillende capaciteiten, verschillende vaardigheden en verschillende neigingen hebben.

Wanneer de Boeddha slechts eenduidige en eensluidende verklaringen had gegeven, was hij niet pakkend geweest. Hij moest echter scherpzinnig zijn! Hij moest bedenken hoe hij zijn zaken aan de man kon brengen. En wanneer hij strak één en dezelfde lijn had gevolgd, was geen mens naar hem toe gekomen om hem aan te horen en zijn aanwijzingen in praktijk te brengen. Of misschien hadden alleen diegenen bij wie juist voor dit soort leringen belangstelling bestond, zijn verklaringen aangehoord en gerespecteerd; maar beslist niet allemaal. En het

boeddhisme was dan beslist geen wereldreligie geworden en had - in het bijzonder vandaag de dag - niet zoveel belangstelling opgeroepen bij veel mensen.

Wanneer wij nu het woord tantra horen, wat verstaan we daar dan onder? Iets exotisch. Niet alleen een bijzondere vorm van het tibetaans boeddhisme, maar hoe dan ook een exotische wereld. Waartoe dient dit hele exotische gedoe? De uitdrukkingsvormen die eigenaardig op ons overkomen, zijn uiteindelijk symbolen. Het symbool vertegenwoordigt energie. Door het symbool wordt ons een bepaalde inhoud medegedeeld. Vele inhouden kunnen al op het wereldlijke, maar in het bijzonder op het spirituele niveau niet door woorden worden gevat en vertegenwoordigd. Daarvoor moet dan de symbolentaal als hulpmiddel worden ingeschakeld. Tantra is volledig afhankelijk van het symbool als uitdrukkingsmiddel.

Symbolen zijn gebaseerd op het denken van mensen. De wereld van de gedachten kent geen grenzen. Daarom kan men ook voor de symbolen geen grenzen aangeven. Ik spreek hier hoofdzakelijk over tantrische symbolen: de tantrische symboliek draagt informatie over in de vorm van een bijzondere taal. Daardoor wordt voor ons een bijzondere kennis uitgedrukt of verbeeld - onafhankelijk of wij dat nu meteen kunnen begrijpen of niet. Dat speelt in eerste instantie geen rol. De inhoud moet binnen dit raamwerk, in deze verschijningsvormen *beschikbaar* zijn. Het onmiddellijk begrijpen, is vooralsnog niet mogelijk. Wanneer men deze wens heeft, is dat een verkeerde wens. Het is toch immers zo, dat we vaak zelfs niet weten, hoe we eigenlijk denken en welke concepten we hebben. We zijn niet in de omstandigheden om dat helder en precies te omschrijven. Wanneer we ons eigen denken zelfs niet helder kunnen krijgen, hoe kunnen we dan verwachten dat verschijnselen die door symbolen worden voorgesteld, ons meteen duidelijk zijn? Dat is toch onmogelijk.

Wanneer wij de symbolen wat beter bekijken, dan zijn er kleuren, vormen en klanken. Bij de *vormen* zien we zeer veel verschillende godheden met verschillende attributen in hun verschillende mandala's. De vormen omvatten een grote rijkdom aan handgebaren, zogenaamde moedra's, alsook zit- en lichaamshoudingen. Onder de *kleuren* vallen de verschillende lichaamskleuren, de kleuren die bij richtingen horen, de kleuren van lotusbladeren die tot de troon behoren, etcetera. Onder *klank* verstaan we de recitatie, met name de mantra-recitatie.

Uiteindelijk is mantra een bepaalde vorm van de naam, de aanduiding of de aanroep van een godheid. Waarschijnlijk de bekendste mantra OM MANI PADME HUM hoort bijvoorbeeld bij de meditatiegodheid Avalokiteshvara. De mantra correspondeert met zijn naam. Wanneer we zijn mantra reciteren, zeggen we niet simpelweg: 'Avalokiteshvara, Avalokiteshvara...', maar we gebruiken deze specifieke samenstelling van lettergrepen, van klinkers en medeklinkers, OM MANI PADME HUM. In de klank van deze mantra is op geldige wijze Avalokiteshvara vertegenwoordigd.

Tibetanen zijn grote liefhebbers van symbolen, kan men zeggen, in ieder geval zijn ze zeer vertrouwd met symbolen. Bovendien hebben de vroegere Tibetaanse geleerden gigantisch veel geweten over andere realiteiten, hun voorstelling en verborgen betekenis. Op grond van hun inzicht en kennis hebben wij nu de mogelijkheid om de symbolen te interpreteren. Zo heeft ieder van de zes lettergrepen van OM MANI PADME HUM een eigen betekenis. OM bestaat bijvoorbeeld uit de letters A-U-M, die onder andere lichaam, spraak en geest van de Boeddha symboliseren. Zo kan men deze en iedere andere mantra letter voor letter, lettergreep voor lettergreep, woord voor woord vanuit verschillende invalshoeken en betekenisniveau's analyseren en verklaren zonder dat er een einde aan komt. Kort en goed: een bepaalde opeenvolging van klanken met een bijzondere werking wordt mantra genoemd. Wie een mantra reciteert, ontvangt buitengewone inspiratie en energie, bijvoorbeeld van Avalokiteshvara.

Hoe kan men nu toegang krijgen tot deze tantrawereld? In het algemeen is het begrip tantra bij ons in het westen erg populair geworden en in de mode geraakt. Naast boeddhistische tantra bestaat nog hindoeïstische tantra en verscheidene zelf in elkaar geknutselde tantras, waarover ik mij niet kan en wil uitlaten. Maar aangezien ik een beetje geïnformeerd ben over tibetaans-boeddhistisch tantra -zoals ik beweer- kan ik proberen enkele punten te verduidelijken.

Om werkelijk toegang te krijgen tot deze tantra-wereld en haar voor zichzelf te kunnen benutten, moet men vele voorbereidingen treffen. Deze symbolenwereld begrijpen, is niet erg gemakkelijk. Haar alleen begrijpen is al moeilijk; haar realiseren is nog veel moeilijker. Men moet geschikt zijn om deze dingen te begrijpen, te verwerken, omdat dat een hoge spirituele activiteit is. In tantra is van onze normale, conventionele realiteit zo goed als geen sprake. Men moet leren, haar terzijde te schuiven. De reden daarvoor zal ik later uitleggen.

Alvorens men de eigen, vertrouwde, conventionele realiteit op zijn kop kan zetten, moet men stabiel zijn. Deze stabiliteit kan alleen door training van de eigen geest worden bereikt. Deze geestestraining bestaat weer uit een gedreven strijd met onze huidige gewoonten, met ons vertrouwde denken en

leven. Ik word met de vraag geconfronteerd in hoeverre ik deze denkgewoonten en gedragspatronen kan loslaten. Zonder ze op te geven, kan men tantra niet binnenkomen, want tantra is - vanuit ons conventionele standpunt gezien - totaal anders, totaal *high-life*. Daarom brengt een poging om binnen te gaan in tantra zonder voldoende voorbereidingen niets dan verwarring. De schade is groter dan het nut. Een stabiel fundament, dat op geestestraining is gebaseerd, daaraan valt niet te tornen.

Het fundament bestaat in hoofdzaak uit drie punten, namelijk zich afwenden van samsara, *bodhicitta* [altruisme] en leegte. Zich afwenden van samsara, vaak onthechting genoemd, is het definitief en onherroepelijk opgeven van een houding die werkelijke bevrediging en duurzaam geluk in egocentrisme en de kringloop van bestaan hoopt te vinden. Bodhicitta, de verlichtingsgeest, wordt gekenmerkt door een onvoorwaardelijk streven naar boeddhaschap en de vurige wens om alle levende wezens tot bevrijding te kunnen voeren. Een tantra-beoefenaar moet naar vermogen bodhicitta hebben gerealiseerd. Omdat het echter zeer moeilijk is dit te realiseren, moeten we op zijn minst met het bodhicitta-denken vertrouwd zijn. Het derde punt is *shunyata*: alle verschijningsvormen zijn leeg van begrippen en van zelfbestaan. Leegte is de eigenlijke of absolute toestand van alle fenomenen, men kan ook zeggen: de eigenlijke natuur van de realiteit.

Deze drie punten zijn dus de basisvoorwaarde voor het binnengaan in tantra. Men moet hierover eerst onderricht ontvangen, daarna studeren, nadenken en mediteren. Wanneer onze bewustzijnsstroom ten diepste ervan doordrongen is, kunnen we met tantra beginnen.

Ik heb hiervoor gezegd dat onze gewoonlijke realiteit zo goed als onbruikbaar is in tantra. Waarom? De methoden van soetra en tantra zijn heel verschillend. In soetra proberen we alle geestesvergiften met verschillende middelen te bestrijden en te overwinnen. We blijven binnen het kader van de vertrouwde realiteit en zoeken verschillende soorten hulpmiddelen, zoals tegengiften, om daarmee de geestesvergiften aan te pakken. In tantra gaat men minder op deze manier te werk, maar schakelt eenvoudig de realiteit om. Men kan zeggen, dat de conventionele realiteit gewoonweg te gecompliceerd is voor de tantra-beoefenaar. Er zijn zoveel waarnemingen, projecties en objecten en we moeten ons totvermoeienstoe met elk afzonderlijk bezighouden, hoewel het eigenlijk om oppervlakkige, veranderlijke toestanden gaat. De eigenlijke natuur van de conventionele realiteit ziet er heel anders uit dan de oppervlakkige. Al haar verschijningen zijn afhankelijk van veel factoren, van voorwaarden, oorzaken en benoemen. De betrouwbare concreetheid waarmee ze aan ons verschijnen, is niets dan een illusie. Wat voor zin heeft het dus om ermee te vechten? Laten we het gewoon vergeten.

We concentreren onze beschouwing om te beginnen op onszelf. Ik moet met mezelf in het reine komen. Uiteindelijk gaat het bij al mijn inspanningen om mij, om mijn bevrijding en niets anders. Alle levende wezens hebben een 'ik', allen zijn onderweg naar bevrijding. Maar ook dit 'ik' bezit, net als alle andere fenomenen, het aspect van leegte. En precies daar knopen we aan. We duiken in de absolute realiteit van onze eigen identiteit en stellen ons die heel geconcentreerd voor. De leegte is de gemeenschappelijke noemer van elke manifeste realiteit, daarom kunnen we alleen via haar bewerkstelligen dat we ons in de tantra-wereld terugvinden.

Dus nogmaals: Vroeger was ik in de normale realiteit aanwezig, toen heb ik me zeer sterk op de leegte (van mezelf) geconcentreerd, tijdens deze voorstelling heb ik me in een andere toestand, met een andere indentiteit in de tantrische realiteit gemanifesteerd, zoals ik dat tevoren lange tijd heb geleerd en geoefend, en nu hoef ik me niet meer met de moeilijke, gecompliceerde, conventionele realiteit uiteen te zetten. Dit maakt duidelijk waarom tantra geldt als een bijzonder werkzame methode naar geestelijke ontwikkeling en bevrijding.

Waarom is in vergelijking daarmee de soetra-weg minder werkzaam? Omdat we hier binnen hetzelfde niveau strijden van de ene conventionele beschouwing naar de conventionele beschouwing, tenminste een zeker deel van de weg. Op dit conventionele niveau kan men de geestelijke toestamd niet erg verdiepen. In tantra is men daarentegen van begin af aan in een diepere geestelijke toestand verplaatst. Daarom is de omgang met de geestesvergiften zeer dynamisch.

In tantra is alles zeer geconcentreerd - theoretische gesproken. Alles wat men doet, is werkzamer. Daarom is een slechte tantrische beoefening kwalijker of schadelijker of gevaarlijker dan een slechte soetra beoefening. De werking is groter en resultaten kunnen sneller worden geboekt.

Eigenlijk ben ik hier klaar...

Misschien nog enige zinnen als toegift: tantra als idee is zoals ik het heb beschreven. Maar culturele verschillen spelen bij de eventuele uitingswijzen een rol. Tibetaans-boeddhistische tantra is erg sterk met de tibetaanse cultuur verbonden. Natuurlijk is ook japanse tantra sterk met de japanse cultuur verbonden. Evenzo was er vroeger in China, voor het een communistisch land werd, tantra die met de chinese cultuur was verbonden. Hetzelfde geldt

voor koreaanse en birmaanse tantra. Wanneer ik bijvoorbeeld een vajra, dus een van de belangrijkste rituele voorwerpen, uit Birma bekijk, dan heeft die een andere vorm dan een uit Tibet. Wanneer ik deze met een japanse of koreaanse vergelijk, dan lijken ze weliswaar erg op elkaar, maar zien er toch wat anders uit. Ook oude indiase en tibetaanse vajra's verschillen van de huidige vorm. De uitvoering van rituelen is eveneens verschillend. En zelfs binnen Tibet kan men verschillen zien tussen de geschreven teksten en de dagelijkse uitvoering van de rituelen.

In ons cultuurgebied heeft tibetaanse tantra symbolische verklaringen voor bijna alle aspecten van de tantrische beoefening; en dan betreft het werkelijk diepgaande verklaringen in verband met de ontwikkeling van de eigen geest.

Zoals ik hiervoor al heb aangegeven, is er een grote vormenrijkdom bij de attributen van de godheden en bij de offergaven. De offergaven staan bij tantra zeer op de voorgrond: het aantal afzonderlijke offergaven, de manier van aanbieden, de manier van opstellen, van links naar rechts of van rechts naar links, de combinaties etcetera; daarover zijn uitgebreide verklaringen.

Tibetaanse tantra beroept zich zeer sterk op de Boeddha-woorden en hun commentaren, zoals die uit de indiase taal naar het tibetaans zijn vertaald. In de tibetaanse commentaren kan iedere afzonderlijke uitspraak heel precies tot de oorspronkelijke literatuur worden teruggevoerd. Er zijn erg weinig uitspraken die alleen van tibetaanse geleerden afkomstig zijn. Een voorbeeld daarvan is de torma, het voedseloffer. Beschrijvingen of voorschriften met betrekking tot voedseloffers zijn in de canonieke teksten niet te vinden. Veel tibetaanse geleerden meenden dat in India voedseloffers uitsluitend uit rijst, vruchten, chapati en *naan* [broodkoeken] bestonden. Men heeft eenvoudig de spijzen die ook door de mensen werden gegeten, als offergave voorgesteld. De tibetanen hechten echter grote waarde aan symbolen en hebben daarom verschillende vormen van voedseloffers of torma gemaakt. En ieder van deze vormen hebben ze een betekenis gegeven. Op dit punt wijken de mondelinge verklaringen dus van de schriftelijke af en stijgen er boven uit.

Nog een voorbeeld: recitaties hebben natuurlijk met gezang te maken. Hoe afzonderlijke recitatie-teksten worden gezongen, is in Tibet gedeeltelijk hetzelfde, maar verschilt ook gedeeltelijk van klooster tot klooster. Maar dat geeft niks, wij accepteren eenvoudig: dat is deze traditie, dat is die traditie. We hebben niet het gevoel, dat het ons allemaal teveel wordt. Integendeel. Wanneer ik, vertrouwd met mijn eigen stijl, in een ander klooster kom en een ander soort gezang hoor, dat me beter bevalt dan het onze, dan nemen we dat graag over. Er is geen copyright. Op deze manier hebben we behoorlijk vrijmoedig geleefd temidden van al onze tradities. Wat kunnen westerlingen daarvan leren? Veelvoud kan mooi en betekenisvol zijn, maar we moeten ons er niet door laten afschrikken of terughouden. Een zekere ongedwongenheid in de omgang met de vormenrijkdom doet ons erg goed.

vertaling: Marion Wierda

meer hierover van dezelfde auter te vinden in:
Dagyab Rinpoche, *Buddhismus im Westen,* p.53-62

Heb jezelf lief en wees ontwaakt -
Vandaag, morgen, immer.

Veranker je eerst in de weg,
Leer deze vervolgens aan anderen
En maak zo een eind aan het lijden.

Doe om wat krom is recht te maken
Eerst iets dat veel moeilijker is -
Maak jezelf recht.

Jij bent je enige meester.
Wie anders?
Onderwerp jezelf,
En ontdek je meester.

vrij naar de Dhammapada.
Uit: Jack Kornfield, *De leringen van de Boeddha.*
Serie: Tijdloze Klassiekers, Altamira 1994. *f* 14,90.

BOEDDHISTISCHE BEGRIPPEN EN SYMBOLEN - 5

Marian van der Horst

Door de bezetting van Tibet door China, in 1950, werd het zorgvuldig bewaarde erfgoed van het Boeddhisme -en daarmee ook het vajrayana- of tantrisch boeddhisme- vanaf het Dak van de wereld naar buiten gebracht. Daardoor wordt het Westen in contact gebracht, niet alleen met dat spirituele goed, maar ook met de kunstschatten die deze spirituele cultuur voortbrengt. Voor mij en andere westerse thangkaschilders is er een buitengewone mogelijkheid ontstaan in bescheiden mate bij te dragen aan het behoud van dit kunstgoed. Bovendien geeft het stimulansen tot creatie van (nieuwe) boeddhistische kunst.

Sambhogakaya boeddhavormen

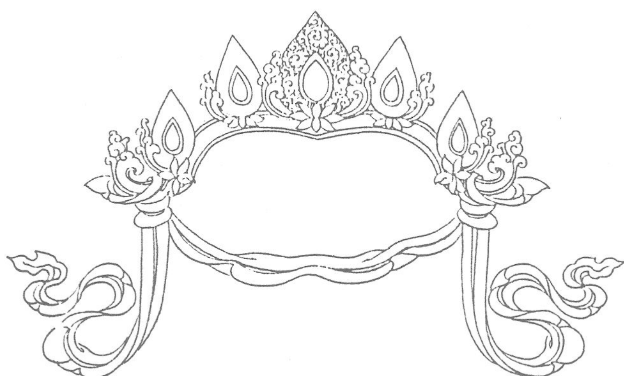
Boeddhisme, met name het Mahayana Boeddhisme, leert hoe men op een konstruktieve, geleidelijke manier liefde/compassie kan ontwikkelen, die tezamen met wijsheid tot boeddhaschap leidt. Velen van ons kennen de persoon van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, die in zijn eenvoud, vredelievendheid en uiterste liefde, het voorbeeld is van de belichaamde compassie en wijsheid.

Deze kombinatie: grote liefde/compassie en wijsheid wordt in de hoogste vorm van tantra, *maha-annutarayoga-tantra*, aangeduid door een zeer tot de verbeelding sprekend symbool: een boeddha in vereniging met zijn vrouwelijke gezellin (consort).

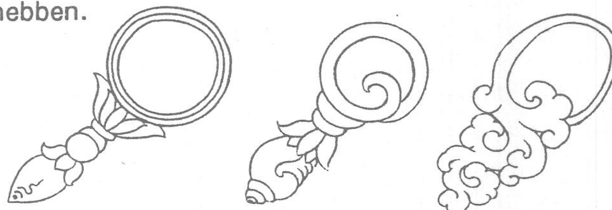
Dit is ook het geval in de *sambhogakaya* vormgeving van de vijf Boeddha-families. Daarbij kunnen we het volgende onderscheiden:

De boeddha-figuren worden of staande afgebeeld, of in volledige lotuszit op een in een lotus gelegen maan- en zonnekussen. Zij dragen de zijden gewaden en sieraden van een koning. De gewaden bestaan uit sjerpen, *tartjangs* geheten, van zeer lichte stof, zijde, die verstoken lijken te zijn van enige zwaartekracht. Deze gewaden laten een binnen- en buitenkant zien, wat verwijst naar de relativiteit van verschijnselen: afhankelijkheid in ontstaan en leeg van een uit en op zichzelf bestaan. De gewaden, onder- en overrokken, zijn veelzijdig geplooid, rijk versierd met brokaten randen en gouden ornamenten. Soms ziet men een soort van regenboogkousen.

De sieraden van deze boeddhafiguren zijn 5-ledig:
(1) Een kroon, die iets boven het voorhoofd ligt en tegen de zijkanten van het hoofd klemt en uitloopt op ornamenten die van het hoofd afstaan, gesierd met kleine tartjangs. Men ziet op de kroon vijf ornamenten van goud, al dan niet met edelstenen en lotusjes versierd. Deze vijf ornamenten verwijzen naar de vijf boeddhafamilies en soms ziet men deze in de voor de diverse families specifieke kleuren: wit, geel, rood, blauw en groen. (Zie ook nieuwsbrief dec 1994).

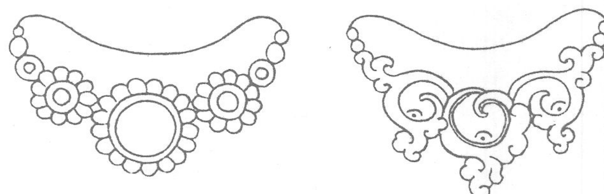


(2) De oren, met lang uitgerekte oorlellen, dragen zware gouden oorbellen die allerlei vormen kunnen hebben.

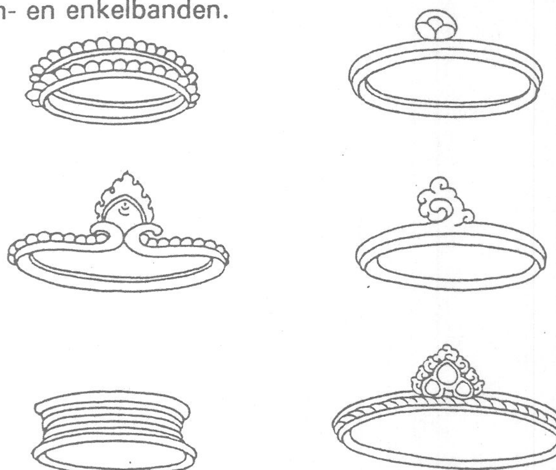


(3) Zij dragen halskettingen, lange en korte.

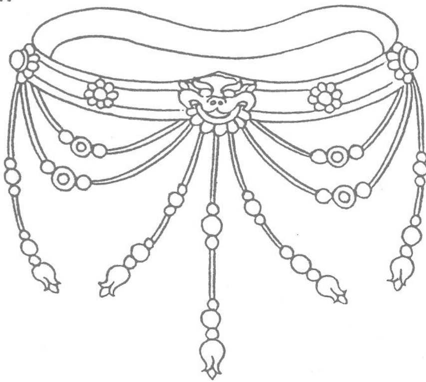




(4) Om de boven- en onderarmen en enkels dragen ze arm- en enkelbanden.



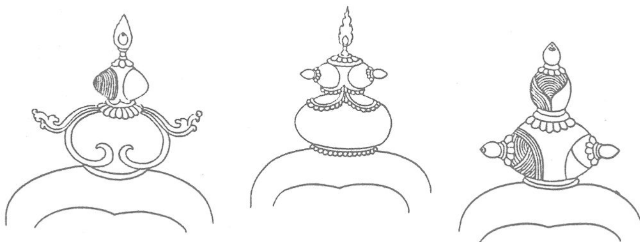
(5) Een gordel of ceintuur wordt boven op de rok gedragen.



(6) In bepaalde gevallen ziet men ook nog een kruiselings over borst en rug gedragen ketting, op de borst met een eeuwigheidsteken en op de rug met een dharmawiel versierd.

De eerste vijf soorten sieraden verwijzen ieder naar een van de vijf boeddhafamilies. Zo verwijst van elke *sambhogakaya* boeddhavorm de kroon naar Boeddha Akshobya, de oorsieraden naar Boeddha Amithaba, de halsketting naar Ratnasambhava, de arm- en enkelbanden naar Boeddha Vairochana en de ceintuur naar Boeddha Amoghasiddi.

Het haar is opgebonden in meerdere lagen of knotten, wederom versierd met juwelen. Ook kan men het gedeeltelijk-loshangend gedragen zien.



Hun lichamen drukken uiterste gelukzaligheid uit, een gemoedstoestand die ontstaat wanneer lichaam en geest ontdaan zijn van alle onzuiverheden van verstorende emoties en alle energieën van de diverse energiekanalen zijn samengekomen in het centrale kanaal.

De diverse aura's om het hoofd en het lichaam van de Boeddha's geven de uitstraling weer van gelukzaligheid, liefde/compassie en wijsheid. De uitstraling van deze krachten moet in de beschouwer het verlangen naar eenzelfde gelukzalige toestand ontwikkelen. Boeddha's helpen op deze wijze ook die toestand daadwerkelijk te bewerkstelligen, en alle vormen van fysieke, mentale en emotionele energieën kunnen in het pad van spirituele groei ingebracht worden.

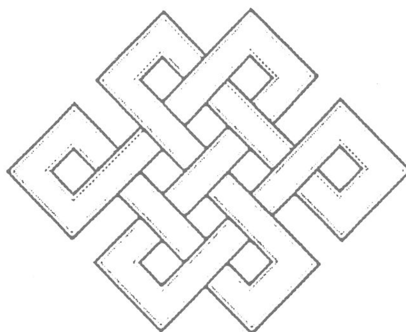
Visualiseren

Visualiseren is een belangrijke meditatie-methode binnen vajrayana of tantra. Visualisatie is het proces waarbij men op een grondige manier kennis maakt en vertrouwd wordt met positieve en heilzame niveaus van bewustzijn. Daarbij worden met het geestesoog vormen van verlichte wezens en andere voorstellingen waargenomen en ervaren. Iedere gevisualiseerde afbeelding funktioneert als een archetype, dat op een subtiel niveau van ons wezen effekt bewerkstelligt en helpt bij het delikate werk van innerlijke transformatie. We kreëren een vredige innerlijke omgeving waarin zelf-gecentreerde gedachten van boosheid of wrok niet gemakkelijk kunnen binnendringen. Hoe meer we ons bezig houden met visualisaties en de daaraan verwante disciplines of yogas, om ons lichaam, spraak en geest volgens een geëigende methode te trainen, hoe effektiever en dieper deze doorwerken. Ons gewone begrensde gevoel van zelf-identifikatie kan totaal getransformeerd worden: we kunnen zelf een boeddha worden.

In tantra trachten we de gewone dagelijkse werkelijkheid zoals die zich aan ons voordoet, te transformeren tot een zuivere omgeving: zuivere verschijnselen, zuivere geluiden (mantra's), gewoon voedsel wordt nectar, enz. Dat alles kan omdat onze dagelijkse werkelijkheid ook maar gekenmerkt wordt door één bepaalde kijk erop. De ene werkelijkheid wordt vervangen door de andere, terwijl men nu weet dat men dat doet.

Tot slot: een van de opdrachten van de vluchtelingen die Tibet moesten verlaten, is deze zorgvuldig bewaarde kultuur te kontinueren. Nu het kostbare vajrayana plotseling toegankelijk is geworden voor de hele wereld, is daarmee ook haar artistieke traditie in een veel wijder perspektief terechtgekomen.

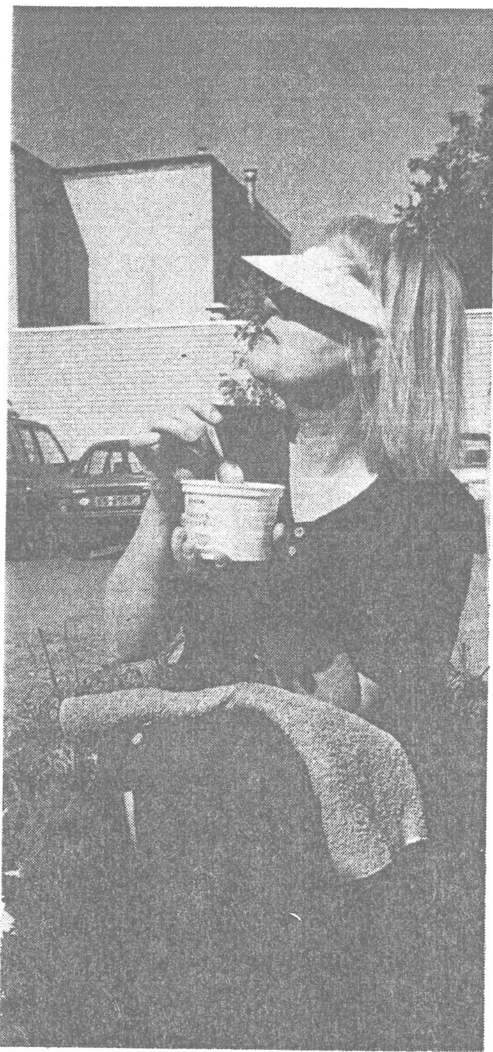
Bronnen: Jonathan Landaw and Andy Weber, *Images of Enlightenment*; L.S. Dagyab Rinpoche, *Buddhistische Gluckssymbole*; Gega Lama, *Principles of Tibetan Art*.



PARAVISIE - MANIFESTATIE ???

TARA-VISIE !!

VŸF-DAAGSE !!



BODY



MIND



SPEECH

IMPRESSIONS OF THE TARA-WEEK BY GELEK RINPOCHE

NYMEGEN 29APR.-3MAY '95

PHOTOGRAPHED BY MARISKA BOERS

ALLERLEI

Ter gelegenheid van de 60e verjaardag van Z.H. de Dalai Lama is er op **donderdag 6 juli** a.s. in het Maitreya Instituut in Emst een gurupuja (gebedsdienst). Op deze manier hoopt men te kunnen bijdragen aan de wereldvrede in het algemeen en in het bijzonder aan een lang en gezond leven voor Z.H. de Dalai Lama en het opheffen van het lijden van alle Tibetanen. U wordt verzocht u tevoren op te geven. Tel. 038-225238.

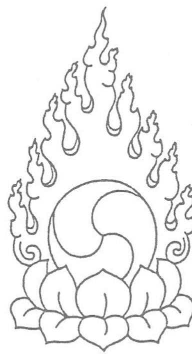
Op **zondag 9 juli** is er in De Melkweg te **Amsterdam** een avondvullend programma Tibet-LIVE met o.a. een lezing, Chris Hinze, gezang en dans van Tibetaanse monniken. Meer informatie vindt u in Jewel Heart Centrum op de tafel.

Woensdag **31 januari** 1996: Schouwburgfoyer **Nijmegen** 20u. Helmert Woudenberg, *Milarepa II: de torenbouwer*. Toegang: *f* 17,50. Meer informatie in de volgende nieuwsbrief.

Colofon
Aan deze uitgave werkten mee: Marion Wierda, Marian vd Horst, Karin Wilbrink. Marianne Soeters (akt). Redactie: Ineke Vrolijk. Vormgeving: Piet Soeters. De redaktie stelt zich niet verantwoordelijk voor de inhoud van de bijdragen. De Nieuwsbrief verschijnt 3 x per jaar en is een uitgave van Jewel Heart, Boeddhistische Studie & Meditatie, Nijmegen. Secr: W.Alexanderstr.8, 6611 CE Overasselt. tel: 08892-2208. Een abonnement kost *f* 10,00 per jaar, te storten op giro 5182484 tnv Jewel Heart IBSM, Overasselt o.v.v. 'Nieuwsbrief'.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van het mahayana boeddhisme en is een organisatie zonder winstoogmerk. Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART NIJMEGEN
secr: W. Alexanderstr. 8,
6611 CE Overasselt.

W.Li

Jewel Heart  Nieuwsbrief

jaargang 5 nummer 3 november 1995

GEHECHTHEID IN HET KWADRAAT

Een belangrijk onderdeel van het spirituele pad is het zich uiteenzetten met de verduisteringen van de geest, ook wel verstorende emoties genoemd (engels: delusions), en het leren van methoden om ze te overwinnen. Samen met karma vormen verduisteringen immers de oorzaak van onze steeds terugkerende frustraties. De zes basis verduisteringen zijn gehechtheid, kwaadheid, hoogmoed, onwetendheid, twijfel en verkeerde zienswijze. Het vraagt veel moeite en moed deze in onszelf te herkennen, erkennen en ontkrachten. Reden voor de redactie om een serie bloemlezingen te starten over deze zes troublemakers. Om te beginnnen de verleidelijkste van het stel: gehechtheid. Wat is gehechtheid precies? Hoe veroorzaakt het problemen? Hoe kun je het overwinnen? En: wat is het verschil met liefde? Horizontaal lezen in het kwadraat.

GELEK RINPOCHE:
"Delusion is what makes the mind rough. With 'the mind rough' I mean the aftereffects of the delusions. When the delusions have passed through your mind they leave some kind of imprint on your mind, like a fingerprint. And that fingerprint is this: too extreme high or too extreme low. It are the delusions which make your mind rough; these make your mind not to be smooth. You cannot use your mind, you loose it for a little while, you loose your control, (...).
We are controlled by the karma and the delusions , as I told you earlier. But the delusions are more effective to us than the karma. Why? Even if you don't have a karma the delusion will create a karma immediately and it will circle.". (uit: 'The Three Principles of the path to highest enlightenment.'; commentary Gelek Rinpoche)



Sensual gluttony is a gate to suffering
and is not worthy of a lucid mind.
Empower me to see the shortcomings of samsara
and to give birth to the great wish for blissful freedom.

Slaafs zoeken naar zintuiglijke genoegens brengt problemen; een heldere geest verdient beter.
Geef me de kracht om samsara's falen te doorzien,
en vastbesloten te streven naar vrijheid en vreugde.
(uit: 'Foundation of all Perfections')

GESHE RABTEN:
"The first of these root delusions is attachment. Attachment exaggerates its object. It distorts the actual appearance of the object and makes it seem far more desirable than it is. As a result of this exaggerated attractive appearance we then cling to the object more stongly. This makes it difficult for us to be separated from it. As a result of this strong attachment we do not hesitate to carry out various types of negative action in order to obtain a desired object. This mental factor is very hard to eliminate because, although it disturbs the mind, it almost seems to be beneficial."
(uit: 'Treasury of Dharma' door Geshe Rabten)

GELEK RINPOCHE:
"What is attachment? We all have it; do we recognize it? Attachment is: you see some kind of object very attractive to you, you like it and you develop a desire not to be separated from it; whether wealth,, jewels, body, food, drink, cigarettes, ect. Whether knowledge-attachment is attachment or not, I'm not very sure off, because that doesn't do a muddy business. Something has to do the muddy business. You want to be with it, you want it to belong to *me*, you want it tot be *mine*, you can't let it go. It's not a big problem for us to understand, we do it everyday. If you don't get it you get angry and do all kind of funny things.
As far as the *samsaric* working is concerned, as far as this control-less is concerned, out of all these the attachment is the most powerful one, it is beyond the others in power. The example given by the ancient masters is:

All the other five [root delusions] are like dust on a cloth, attachment is like oil soaked into a cloth"

Dust you can shake off, oil you can neither remove by shaking, nor by washing with soap, nor by dry cleaning. Whatever you do, it is hard to get it out completely. It really gets you, soaks you in. And it is so difficult to differentiate from beauty, form real love, and things like that. It will totally confuse you. It will come under many disguises, and is very difficult to recognize.

If you look at something you find beautiful, you are seeking it, your mind is sort of stuck on it.
Not only you have the desire of it belonging to me, but you also have the possessiveness of 'it is mine, mine alone, nobody can touch it'. Attachment is the hardest button we have. Not only it has the possessiveness, but it also develops further, it becomes stronger and stronger and more powerful.
Tsong Khapa calls this the lasso of samsara, the lasso which ties you down, which really makes you go round and round and round and round. This is the real mind which prevents us from being determined to be free, what no other mind is able to do. It is not the root of samsara, but a very effective weapon of samsara.
To counter that, it is recommended to meditate on the ugliness of the thing you are attracted to. If you are over-attached to an individual person, think of what the person really consists of. Take of the skin and see. The theravadin monks in Thailand even keep corpses in water for a long time to meditate on and cut attachment to the body. If I am very attached to meat it is recommended to meditate on meat being unhealthy, dirty, coming form an animal which lost its most precious life for it.
Attachment is very sensitive for us, because we confuse it with love and think it is beautiful, great; so it becomes a very sensitive button to push. When that happens we are cheating ourselves. Attachment is *not* the root of samsara, but it is the lasso of samsara, it is the glue of samsara, it is the rope of samsara."
(Uit: 'Lam Rim teachings' door Gelek Rinpoche)

LAMA ZOPA RINPOCHE:
"Zolang je geest gehechtheid of verlangen volgt is er geen vreugde of ontspanning in de geest. Zolang je verlangen volgt zal er steeds iets blijven ontbreken in je hart. Als je je eigen geest onderzoekt in het leven van alledag zul je zien dat er altijd wel wat ontbreekt. (...) Al die tijd dat er iets in je hart ontbreekt ben je niet echt gelukkig. (...) Het is zelfs zichtbaar als je opgewekt bent. (...) Daarom zei Boeddha dat waar je ook woont dit een plaats van lijden is; waar je ook van geniet, het is de vreugde van het lijden; met welke vriend je ook bent, het is de vriend van het lijden. Zolang je geleid wordt door je hebzucht, zal er geen bevrediging kunnen zijn. Het achterna lopen van je verlangens is bedoeld om voldoening te geven, maar het resultaat is altijd een teleurstelling. Dit komt omdat het een verkeerde weg is. (...) Het bezit zowel als het niet bezitten leiden beide tot teleurstelling. Maar omdat immers het grote voorafgaande probleem was opgelost door het verkrijgen van het gewenste object, plakken wij het etiket "genoegen" op dit veranderde gevoel. Dat gevoel ontstaat wanneer éen der zes zintuigen met dit object in aanraking komt. Door echter dit contact te laten voortduren wordt dit gevoel vroeg of laat de oorzaak van het zogenoemde lijden van het lijden, en wordt dan als een ondraaglijk probleem ervaren. Totdat je dit herkent blijf je het eerste gevoel plezierig noemen. Omdat je dit gevoel als plezierig hebt benoemd lijkt het dan ook als op plezier dat zelfs onafhankelijk op zichzelf bestaat. (...) De conclusie moet dan ook luiden dat alle gevoelens die je bij het verwezenlijken van je wens plezierig noemt slechts lijden tot gevolg hebben."
(uit: 'Problemen oplossen' door Lama Zopa Rinpoche)

NAGARJUNA:
"The misery which follows pleasure
Is the pleasure which follows misery.
The happiness and misery of mankind
Revolve like a wheel."
(uit: 'Elegant sayings' door Nagarjuna)

ALFRED WOLL (leerling van Gelek Rinpoche):
"If something has given us pleasure in the past, we try to hold on to it or to meet it again. If something has caused us discomfort in the past, we try to avoid it or get rid of it. Thus much of our striving and struggling takes place because of our likes and dislikes and the attitudes of attachment and aversion that arise as a result. Sometimes we can be successful at managing and manipulating to make the world the way we would like. All too often, however, we cannot. (...)
Let's say we have to go on a long business trip and leave our lover or partner behind. Because we are attached to the person at home, we are sometimes not able to appreciate the many new people we meet, the landscapes we travel through, or the fine food we eat along the way. We act in this way because our attachment has caused us to overestimate the good qualities of one person at the expense of all other people and experiences. Moreover, our attachment causes us to forget all of the problems and difficulties we might have had with our lover or partner in the past - even the times when we longed for an interval of privacy and separation. Thus attachment is an unrealistic attitude that often distorts our perceptions.
The same mechanism operates when we are attached to an object or experience. When a treasured possession is lost or broken, we are sometimes so miserable that we loose the ability to appreciate and enjoy life. In our exaggerated response, it often seems as if our ability to be happy is tied directly to this one thing.
This is not to say that we should not feel affection for our family and friends and that we should not enjoy having nice things. When we allow our happiness and peace of mind to be bound up with things that are by their nature impermanent and transitory, however, we are setting ourselves up for inevitably suffering in the future. Moreover, we must be careful to distinguish between attachment and love. *Love* is the desire to make another person happy; it is an attitude which is more focused on the other person than on ourselves. *Attachment* on the other hand, exaggerates the good qualities of a person or object and seeks to draw the object or person closer to ourselves and not to be separated from it. Attachment is distorting and disturbing; it leads inevitably to possessiveness, selfishness, and clinging. (...)

cover what love really is, we need to separate it from its connected concepts and associations. As we do so, we discover that misconceptions about love abound in three major areas: sexuality, needs and dependencies, and romantic projections. (...)
We know that love and *sex* are different. It is possible to make love without being in love, just as it is possible to love someone without any sexual involvement. Our confusion arises because love and sex sometimes occur together and because our lack of awareness makes it difficult sometimes to see what belongs to what. (...) We easily misinterpret the pull of sexual desire as 'being in love'. (...) Sexuality as a natural addition to a loving relationship, on the other hand, can enrich our lives and increase our sense of satisfaction and fulfillment. (...)
Needing someone is wanting something for ourselves; loving, on the other hand, is wanting the best for another. Needing is a self-oriented attitude, in which we want someone else to fill a gap, to make us feel less lonely, to make us feel safe and secure. Genuine love, by contrast, is being alert and attentive to someone else's needs; it is the readiness to care, give, help, and support another, with respect and an unbiased, open attitude. Most of our relationships contain some elements of both feelings.
Distinguishing between neediness and love is sometimes as difficult as distinguishing between sex and love. Our neediness often pulls us so strongly toward another person that we may think we are feeling love. But love is never pulling. On closer examination, we might find that neediness generally entails feelings of stickiness, heaviness, and difficulty, while love feels light and open and leads to a sense of joy and freedom. Another term of this heavy, sticky, needy feeling is attachment. Attachment arises out of a sense of personal insufficiency and limitation.(...)
Romantic projections (...). Sometimes it is hard for us to admit that our attraction for someone is based simply on an appreciation of his or her fine qualities and the feeling of personal well-being that results from our connection. Sometimes we cannot believe that these reasons alone account for our intense feelings, or perhaps we want our attraction to be a little more romantic. So we say to ourselves, "Yes, those qualities are part of why I love this person, but there must be something more. In addition to this person's fine qualities and what I gain through association with them, it is the person himself or herself that I love." In saying this, we project an additional being or entity onto the person and then claim this projection as the cause of our tremendous love. Moreover, we often project additional qualities on a person with whom we have a relationship - qualities that the person doesn't have but which we would like to encounter. When we do so we are loving a phantom, not a real person, and we invite inevitable problems. (...)



Forms of love (...). One useful division is between unconditional love and conditional love. Unconditional love is an ideal rarely found among ordinary men and women. It is total affirmation and acceptance of another person; it is being attentive and caring without expectations or wishes for receiving anything in return. Like any ideal, unconditional love is a goal towards which we may wish to develop, not a measure by which we should judge ourselves right now. (...)
Most of the time, the love we experience is conditional - based on some condition. Though we may not express these conditions out loud, they are implicit in our behavior. (...) If our friend obstructs our wishes or disappoints us, we often turn away. (...)

Another useful way of looking at love is to divide it into the modes of giving and receiving. Since many of us feel a lack of love in our lives, we generally think only in terms of how to get more love. (...) Receiving love can indeed feel very wonderful and is very important; nevertheless, it is only a small part of the full experience of love. When the giving mode is missing, real fulfillment in love is elusive.
A satisfying experience of love includes loving from one's own side. By itself, this form of love brings us joy and happiness. We observe that when our heart overflows with love for a tree, a flower, or a sunny afternoon, (...) we feel fulfilled and happy, even though the tree, the flower, or the sunny day cannot give us love in return. When in connection with another human being we both give and receive love, the circle is closed." (uit: 'Lighting the lamp', Alfred Woll)

THE TIBETAN DHAMMAPADA:
1
Desires arise from wrong conceptions
So know them as desire's root.
Avoid conceptualizations
And then desire will not arise.
2
Lamenting arises from all desires,
From all desire comes fear,
If all desire is given up
There is neither fear nor lamenting.
3
Lamenting arises from all pleasure,
From all pleasure comes fear,
If all pleasure is discarded
There is neither fear nor lamenting.
4
Desire and liking ripen into pain
Like sweetness that becomes a bitter taste,
Or like the torch not thrown away
That in the end burns the foolish holder.
...
13
So long as [you] follow desire
Satisfaction is never found.
Whoever reverses desire,
With wisdom, attains satisfaction.
14
So satisfaction is precluded by desire
While wisdom gives rise to contentment.
All those whom wisdom satisfies
Don't fall beneath the power of craving.
...
20
Those who know this cause of misery
Never take pleasure in desires.
Seeing the cause of pain in all worlds
They practise steadily to pacify them all.

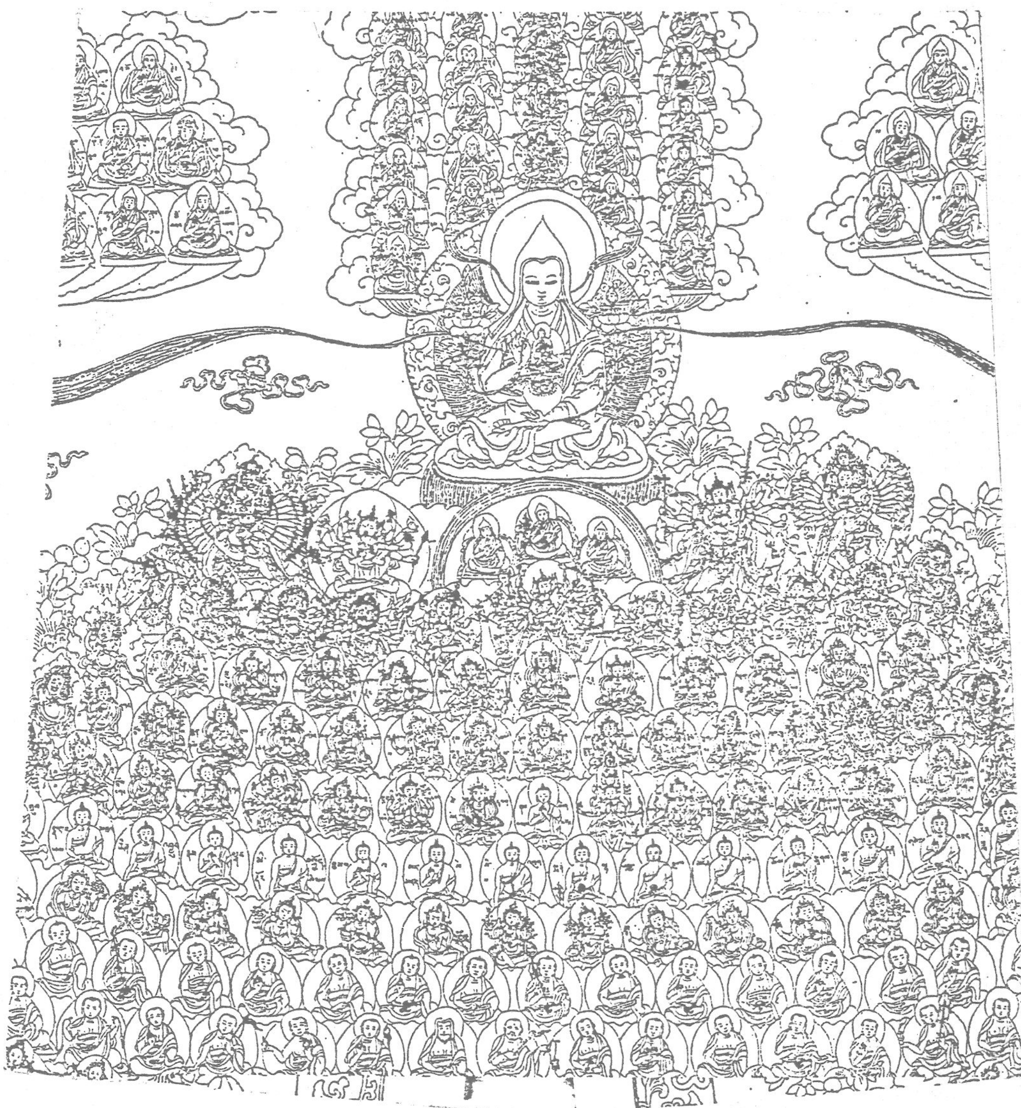
RETRAITE TARAB TULKU

een verslag

'Volgend jaar ga ik weer!' was mijn eerste reactie toen men naar de retraite vroeg. Tarab Tulku, een filosofisch ingestelde studiegenoot van Gelek Rinpoche, houdt zich veel bezig met transpersoonlijke psychologie (zeg maar: psychologie gericht op bevrijding). Dit doet hij uiteraard vanuit het Boeddhisme, maar omdat hij niemand Boeddhist wil maken, onthoudt hij zich grotendeels van Boeddhistische beelden. De dag begint dan ook níet met het visualiseren van Lama Tsong Khapa, maar van een gouden licht dat de kwaliteiten van liefde/compassie, wijsheid en kracht bezit. De meeste oefeningen gaven mij daardoor beter inzicht in wat ik nu eigenlijk doe tijdens bepaalde visualisaties.
Veel lessen gingen over waarneming. Willen we meer voldoening en tevredenheid ervaren, dan is het belangrijk om natuurlijker waar te nemen. Twee jaar geleden vertelde Tarab Tulku in Nijmegen al dat je bij 'zien' vier stappen kunt onderscheiden: 1. prikkeling van 't oog-lichaam, 2. prikkeling van de oog-energie, 3. gewaarworden en 4. waarnemen. De laatste stap houdt in dat je benoemt, etiketteert wat je aanschouwt. Natuurlijk waarnemen wil zeggen dat je stap 4 niet zet, zodat je dingen ziet zoals ze zijn, niet vervormd door jouw begrippenkader. Je benoemt iets niet als goed of slecht, waardoor geen gehechtheid of afkeer optreedt en je er meer plezier aan beleeft. Dit hebben we tijdens de retraite veel geoefend door buiten in de natuur te luisteren, kijken, ruiken, proeven. Ondanks de slechte(!) weersvoorspellingen bleef het heerlijk(!) weer om buiten te zijn. Aan het eind van de week vroeg men daarom of Tarab Tulku soms voor zulk mooi weer had gezorgd.
We hebben ook geoefend in onszelf verbinden met de elementen. Daardoor ben ik beter gaan begrijpen wat ik doe tijdens de Tara sadhana. De wereld voelde even, heel even anders, ook al duurde de oefening soms lang, heel lang.
De avonden werden meestal besteed aan rituelen. Zo deed Rinpoche tweemaal de Chö waarbij de ruimte, onderling de koelkast genoemd, aardig werd opgewarmd - door de kaarsen of door het ritueel? Na afloop bleven we meestal nog doorkletsen, filosoferen of mantras zingen.
De omgeving van de Franse Pyreneeen was mooi, de mensen aardig en de lessen inspirerend. Ik ben in die week tot rust gekomen en heb me intensief met (Boeddhistische) ontwikkeling beziggehouden. Volgend jaar is er weer een retraite in Frankrijk van 20 tot 27 juli. Frans spreken is niet nodig. Tarab Tulku spreekt zelf engels en de anderen vaak engels of duits. Zijn laatste advies was bovendien: neem alles niet te serieus.

Robert Keurntjes

EEN THANGKA VOOR RINPOCHE



Jewel Heart mandala lid en kunstenares Marian van der Horst werkt al bijna drie jaar aan een enorme thangka van het tantrische veld van verdienste voor Gelek Rinpoche. Het doek wordt binnenkort voltooid en gaat dan naar Amerika. De redactie bewonderde het resultaat en praatte met Marian over het hoe en waarom van thangka schilderen.

Redactie: Wat is een thangka?

Marian: Tibetaanse kunst is voornamelijk van religieuze aard en gaat over de leer van de Boeddha: de Dharma. Eén van de vormen om de Dharma over te dragen is de schildering, de muurschildering maar ook de schildering op doek of thangka. Een thangka kan voor verschillende doeleinden dienen. Een leerling kan behoefte hebben aan een afbeelding als steun bij het visualiseren. Soms wordt voor een zieke of stervende een thangka geschilderd waarbij de verdiensten van het schilderwerk worden opgedragen aan de patiënt. En er zijn ook astrologische thangka's en afbeeldingen van mandala's.

Redactie: Een thangka wordt dus meestal in opdracht geschilderd?

Marian: Ja. Meestal geeft een lama op verzoek van een leerling aan, wat er op een thangka moet staan. Als leraar weet hij immers wat belangrijk is voor de beoefening van een bepaalde leerling op een bepaald moment.

Redactie: Welke stijlen kent het Tibetaanse thangka schilderen en in welke stijl schilder jij?

Marian: Er zijn drie belangrijke schilderstijlen. De Menri stijl (vanaf ±1450) wordt gekenmerkt door sterke kleuren die het vlak helemaal bedekken. De Karma sGa.-bris stijl (vanaf ± 1550) waarin ik werk, is juist heel transparant. De kleur van het canvas is door bijna de hele thangka heen te zien en doet als het ware mee in de schildering. De achtergrond is opgebouwd uit duizenden kleine kleurvlekjes, zodat de kleurverschillen geleidelijk zijn. Deze stijl is beïnvloed door de Chinezen en je ziet dan ook elementen uit de Chinese schilder-

kunst op de achtergrond zoals rotsen, bomen en wolken. De sMan.gsar stijl (vanaf ±1700) tenslotte is een combinatie van de andere twee stijlen.

Redactie: Wat moet je doen voor je begint aan een thangka?

Marian: De kunstenaar moet zich goed voorbereiden omdat hij/zij bemiddelt tussen de Boeddha en degenen die de thangka waarnemen. Daarom moet een thangka schilder ook beschikken over eigenschappen zoals bescheidenheid, inzet en meditatieve ervaring. Bij het schilderen van tantrische figuren moet je een initiatie hebben gehad in die figuren of tenminste in hun klasse van tantra.
Vooraf moet je het onderwerp van de thangka grondig bestuderen in boeken of een leraar vragen om uitleg van de symbolen.
In Tibet moest je bovendien geoloog en plantkundige zijn, want daar werden mineralen en planten gebruikt voor de verfbereiding.

Redactie: Wat doe je verder ter voorbereiding?

Marian: Vóór het schilderen moet de kunstenaar lichaam, spraak en geest zuiveren. Dus goed wassen, schone kleren aan, werkkamer opruimen en schoonmaken. Hij/zij moet zich onthouden van vlees, alcohol, knoflook en uien. Deze laatste twee worden gezien als 'zwarte krachten'.
De kunstenaar moet verder door een leraar worden gezegend, vooral bij belangrijk werk. Dagyab Rinpoche heeft mij gezegend voor deze thangka en ook de werkruimte, het doek, de verf etc. Ook Gelek Rinpoche heeft regelmatig mijn materialen gezegend. Steeds als er een hoge lama in de buurt is, vraag ik om zijn zegen. Dat is gebruikelijk. Het verfwater zegen ik altijd door er OM AH HUM over te zeggen en nieuwe penselen leg ik een paar dagen bij mijn Boeddhabeeld.

Redactie: Waarmee begint het eigenlijke thangka schilderen?

Marian: Je spant eerst het canvas in een raamwerk van latten. Dan smeer je het doek in met een mengsel van kalk en lijm. Dat ga je polijsten met een plat stukje glas tot het zo glad is als een babyhuidje. Daarna kun je beginnen met het opbrengen van de maten en figuren.

Redactie: Hoe kun je je oriënteren op zo'n groot vlak? Dit doek is bijna even hoog als jijzelf.

Marian: Dat was inderdaad lastig. Eerst heb ik een schets gemaakt op een vel papier even groot als het doek. Op basis van deze globale indeling ben ik de maten gaan overbrengen op het doek. Het beginpunt van elke thangka is de Brahminlijn, de centrale verticale as. Er wordt een raster van lijnen gemaakt en daaroverheen worden de figuren getekend volgens een vaste indeling en maatvoering. Een ervaren schilder heeft geen volledig raster meer nodig en tekent grotendeels uit de vrije hand.
Iedere figuur bestaat uit een vast aantal units of rastercellen: Boeddha's 125, bodhisattva's 120 etc. De grootte van de figuren mag een schilder zelf vaststellen, als de posities en verhoudingen tussen de figuren maar kloppen.
In een thangka is symboliek belangrijker dan natuurgetrouwe weergave. Iedere figuur heeft daarom zijn eigen herkenbare maat, kleur, houding, attributen en dergelijke.

Redactie: Wat is het onderwerp van deze enorme thangka?

Marian: Op deze thangka staat het tantrische veld van verdienste uit de Gelugpa lineage afgebeeld. Met 435 figuren is dit de meest uitgebreide toevluchtsboom. De centrale figuur is Je Rinpoche in de uiterlijke vorm van Lama Tsong Khapa met in zijn hart Boeddha Sakyamuni en in diens hart Boeddha Vajradhara met in zijn hart de letter HUNG. Je Rinpoche vertegenwoordigt de eigen spirituele leraar. Boven en naast de centrale figuur staan de lineages, eronder alle tantrische boeddha's, de soetrayana boeddhas, de bodhisattva's enzovoorts. Onder de toevluchtsboom is een landschap met offergaven geschilderd
(zie schema).

Marian vertelt uitgebreid over de verschillende figuren. Dit is zó omvangrijk en zó boeiend, dat we voorstellen een open avond over de thangka te organiseren voor de Jewel Heart mandala.

Redactie: In hoeverre is er ruimte voor eigen inbreng van de kunstenaar, als de indeling en maatvoering al vastliggen?

Marian: Het landschap, de offergaven, eventuele leerlingen of leraren, het kleurgebruik en persoonlijke wensen van de opdrachtgever kan de kunstenaar zelf invullen, als 't niet te dol is. Op deze thangka staat Gelek Rinpoche bijvoorbeeld afgebeeld in zijn blauwe spijkerbroek en coltrui samen met monniken en leken uit Azië èn beoefenaars uit het Westen.

Redactie: Op het raamwerk van de thangka heb je een fotootje van Gelek Rinpoche bevestigd. Hoe helpt hij bij het schilderen?

Marian: Ik heb af en toe vreselijk veel hulp nodig. Alles alleen doen, vind ik een hele klus. Dan zeg ik in mezelf tegen Rinpoche: 'Toe Rinpoche, je helpt me toch wel vandaag?'. Soms sta ik echt te stampvoeten en roep alle verlichte wezens aan: 'Ik kan het niet alleen! Jullie moeten me helpen!'. Dat werkt.

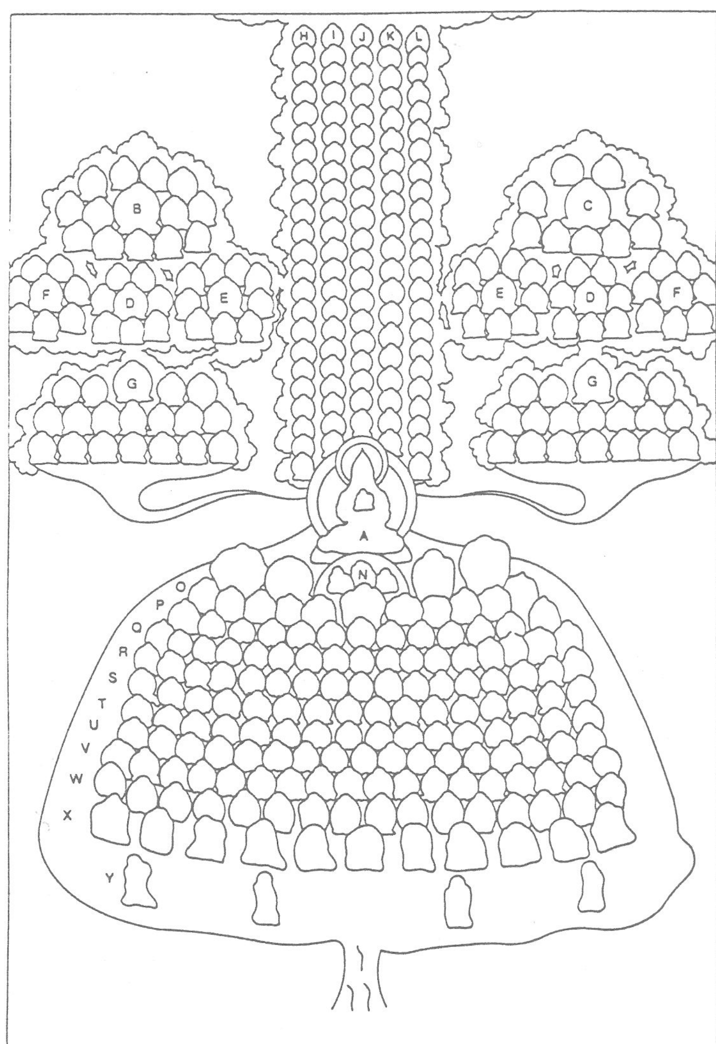
Redactie: Ben je zelf tevreden over het resultaat?

Marian: In het begin -en soms nog steeds- twijfelde ik erg aan mezelf, omdat ik nog nooit een thangka met zoveel figuren had geschilderd. Kan ik het wel aan? Doe ik het allemaal wel goed? Stel je voor dat ik fouten maak? Hoeveel tijd zal 't me wel niet kosten? Al dat soort vragen gingen door me heen. In de praktijk heb ik maar twee keer een heel klein beetje geknoeid en daarvan is niets te zien. Eigenlijk is het vlekkeloos gegaan. Perfect kan het nooit zijn, maar relatief tevreden ben ik wel.

Redactie: Wat heb je geleerd van drie jaar werken aan deze thangka?

Marian: Bij ieder lijntje, ieder vlakje moet je volledig geconcentreerd zijn of het wordt een smeerboel. Dat vraagt concentratie, stabiliteit en doorzettingsvermogen. Die kwaliteiten moet je hebben om eraan te beginnen en je ontwikkelt ze verder terwijl je werkt. Dat versterkt elkaar.
Je concentratie mag niet verslappen en toch moet je ontspannen bezig zijn. Eerst wilde ik strak acht uur per dag werken, maar dat lukte niet. Dan maar niet, dacht ik. Daarin leer je improviseren en je krijgt een zekere souplesse. Meestal schilder ik zo'n zes uur per dag.

Ik heb vooral geleerd dankbaar te zijn dat ik dit mag doen. Door deze opdracht heeft Rinpoche me boven mijn eigen verwachtingen uit laten werken. Ik dacht dat ik het nooit kon en heb nu gezien dat het wel gelukt is. Dat is fantastisch. Maar ik heb ook gezien dat ik het niet alléén kon; dat er steeds een beschermende, helpende kracht was die me over moeilijke momenten heen hielp. Ik kwam bijvoorbeeld niet goed uit de mandala, sloeg wanhopig een boek open en daar lag de beschrijving ineens voor me. Echt waar, zulke dingen zijn gebeurd.
Het was een behoorlijke opgave, maar ook een geweldig geschenk om dit te mogen doen.



TANTRISCH VELD VAN VERDIENSTE:
A. Lama Tsong Khapa
B. Methode Lineage (Maitreya e.a.)
C. Wijsheid Lineage (Manjushri e.a.)
D. Kadampa Lamrim volgelingen
E. Kadampa Verhandeling volgelingen
F. Kadampa Instructie volgelingen
G. Gelugpa goeroes (Je Tsong Khapa e.a.)
H. Guhya Samaja Lineage
I. Vajra Bhairava Lineage
J. Ganden Orale Transmissie Lineage
K. Kadampa Lineage van 16 druppels
L. Chakra Samvara Lineage
N. directe Dharma leraren
O. Annutarayoga tantra goden
P. Yoga tantra goden
Q. Charya tantra goden
R. Kriya tantra goden
S. Soetrayana Boeddhas
T. Bodhisattvas
U. Sravaka arhats
V. Pratyeka boeddha arhats
W. helden en dakinis
X. Dharma beschermers
Y. beschermers van de 4 richtingen

INTERNATIONALE VROUWENCONFERENTIES

De internationale vrouwenconferentie van de Verenigde Naties in Peking heeft afgelopen zomer uitgebreid in de belangstelling gestaan. Minder bekend is dat tegelijkertijd in Ladakh een internationale conferentie van boeddhistische vrouwen heeft plaatsgevonden. Op een bijeenkomst in Amsterdam van het "Netwerk Vrouwen en Boeddhisme" afgelopen oktober ontmoette ik diverse vrouwen die over deze conferenties verslag deden.
Vrouwen uit de hele wereld hadden met elkaar gesproken over de problemen die ze ondervinden bij hun ontwikkeling, verzelfstandiging, waardering en spiritualiteit. Bovendien hadden ze gevoelens van herkenning, saamhorigheid en inspiratie kunnen delen.
Tijdens de workshops van de schaduwconferentie van niet-gouvernementele organisaties (NGO's) in **Peking**, is ook gesproken over het thema vrouwen en spiritualiteit: hoe gaan vrouwen om met spiritualiteit? kunnen zij hun eigen weg volgen? in hoeverre zijn culturele of sectarische achtergronden bepalend? enzovoorts. Overigens: de Chinese regering weigerde Tibetaanse vrouwen een inreisvisum voor Peking.
Bij de opening van de conferentie in **Ladakh** werd een tekst van de Dalai Lama voorgelezen waarin hij benadrukte: "(...) ieder van jullie heeft een grote verantwoordelijkheid voor het brengen en aanpassen van de essentie van het boeddhisme aan jullie eigen omgeving". Het programma omvatte verschillende onderwerpen over vrouwen en boeddhisme, zoals gezondheid, sociale ontwikkeling en cultuur. De president van deze conferentie, Dr. Kabilsingh uit Thailand, wees op het belang van opleiding en training van boeddhistische nonnen voor het verbeteren van hun status, want: "vrouwen zijn de innerlijke kracht van een maatschappij; bewustzijn een belangstelling moeten ontwaken en verhoogd worden wanneer we boeddhisme willen promoten".

Positie van nonnen. Tijdens de conferenties bleek dat boeddhistische nonnen het zwaar hebben door hun achtergestelde positie in veel landen.
In Taiwan en Korea zijn bhikkhuni's gerespecteerd, maar in andere landen worden hun rechten ontkend door maatschappij, regering en religieuze hiërarchieën. Gepleit wordt voor een aktieve rol voor vrouwen bij het verbeteren van de levensstandaard van de maatschappij. In Japan zijn velen voor hun levensonderhoud afhankelijk van sponsoring. De doorsnee monnik heeft drie tot vier donoren, populaire monniken zelfs twintig tot dertig. Ze bieden elkaar wederzijds hun diensten: materiële goederen in ruil voor spirituele verdiensten. Voor een non ligt dit echter anders, ze is maar een non die de acht regels in acht neemt en wordt vaak beschouwd als niet meer dan een edelmoedige leek. De weldoener beschouwt zichzelf als superieur en geeft slechts een tiende van wat monniken ontvangen. Daarom zijn veel nonnen afhankelijk van hun familie.
Soms kan een hoog opgeleide non onderricht in de Dharma geven in ruil voor materiële goederen. Maar de zegeningen die een non kan geven in ruil voor het ontvangen van materiële goederen, worden nauwelijks gewaardeerd.
In Burma is het gebruikelijk dat de naam van de weldoener bekend gemaakt wordt. Een kwart van het gezinsinkomen wordt normaliter besteed aan donaties. Een non moet veel meer moeite doen om gewaardeerd te worden dan een monnik. In Thailand gaan nonnen niet meer rond met de bedelnap. Omdat zij niet worden beschouwd als geordineerde sangha, is bedelen namelijk illegaal. Er zijn enkele beroemde nonnen in Thailand, maar zij zijn in het buitenland nauwelijks bekend. In Ladakh zijn de levensomstandigheden in afgelegen kloosters erbarmelijk. Nonnen moeten daar op het land werken om voldoende voedsel, kleding en studieboeken bij elkaar te krijgen. In Tibet zijn veel vrouwelijke figuren onder de beschermers van de Leer van de Boeddha, bijvoorbeeld Tara. Vrouwen worden daar echter geweerd uit kloosters. Hun gebeden als wederdienst voor aalmoezen zijn wel gelijkgesteld aan de gebeden van monniken. Westerse nonnen, levend in Azië, zijn vaak 'honorary women', die neerkijken op aziatische nonnen omdat ze niet of minder goed opgeleid zijn. Ze verkiezen het gezelschap van monniken en hebben privileges die aziatische nonnen eigenlijk ook ten deel zouden moeten vallen.

Prostitutie. Dr. Chatsumann Kabilsingh uit Thailand sprak uitgebreid over prostitutie en boeddhisme. Vierennegentig procent van de bevolking in zijn land is boeddhist, maar ook prostitutie komt er veel voor. Prostitutie wordt in het boeddhisme beschouwd als het gevolg van handelingen in vroegere levens ofwel karma. De aanleiding is in de praktijk vaak dat een oudste dochter zichzelf opoffert om geld te verdienen zodat haar broer tot monnik kan worden geordineerd. De deur naar ordinatie is voor vrouwen immers meestal gesloten. Wanneer die deur wel open zou staan, zouden er minder prostituées zijn en meer nonnen. Prostituées voelen zich vaak schuldig. Door te offeren aan monniken of tempels te bouwen, hopen ze voldoende verdiensten te verzamelen om in een volgend leven niet meer als prostituée te hoeven leven. Hoewel prostitutie veel voorkomt in Thailand, is het illegaal en wordt het bestaan ervan ontkend. Dat is erg jammer, want zonder erkenning van het probleem zal men niet naar oplossingen gaan zoeken.

Dit is slechts een beknopt overzicht van enkele opvallende onderwerpen die op de conferenties zijn besproken. Het Netwerk Vrouwen en Boeddhisme kan meer vertellen aan belangstellenden. Twee groepen vrouwen van het Netwerk komen geregeld bij elkaar om over boeddhistische teksten en andere zaken te praten, zowel in Amsterdam als Nijmegen.
Informatie: 024-3785841. *Marian van der Horst*

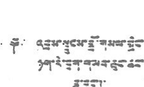
REDACTIE NIEUWS

Met ingang van dit nummer wordt de Jewel Heart nieuwsbrief samengesteld door een nieuwe redactie: Karin Wilbrink, Marion Wierda en Hanneke Jacobs. Wisseling van de wacht is vaak een natuurlijk moment voor vernieuwing. Nieuwe mensen brengen nieuwe energie en nieuwe ideeën. Vandaar de introductie van rubrieken zoals het kinderhoekje. Voor een levendige nieuwsbrief zijn suggesties en bijdragen van anderen echter ook onontbeerlijk en dus van harte welkom! Uit praktische overwegingen heeft de redactie heeft de redactie een aantal goede wenken opgesteld voor toekomstige bijdragen. Lever liefst geen al te lange tekst (circa 1 A4-tje getypt of 2 A4-tjes geschreven) met een duidelijke boodschap. Controleer zelf de tekst vast op taalfouten en logische opbouw. De redactie wijzigt teksten in overleg met de schrijver/ster. Wie zelf niet makkelijk schrijft maar wel iets wil vertellen, kan de redactie altijd vragen om hulp bij het schrijven of een interview.
Rest ons vanaf deze plaats de voormalige redactieleden hartelijk te bedanken voor hun werk. Na het samenstellen van zo'n eerste nummer beseffen we pas goed hoeveel werk door jullie is gedaan. Veel waardering voor de kwaliteit en continuïteit!

Karin, Marion en Hanneke.

WINTER RETREAT GELEK RINPOCHE

Van 27 dec tot 3 jan. vindt de Jewel Heart Winterretraite plaats in Amerika. Tijdens deze retraite zal Gelek Rinpoche de Guru Yoga lessen over de Lama Chopa en Mahamudra voortzetten. Kosten circa $500,- (excl. ticket Nederland-VS). De retraite wordt gehouden in een YMCA kamp ten noorden van Ann Arbor, Michigan. Het kan daar erg koud worden 's winters, dus warme kleding en sneeuwlaarzen meenemen. Informatie: Piet en Marian Soeters (08851-16709).




VEN DAGYAB CHUNGTSANG TULKU
Drepung Loseling College
P.O. Tibetan Colony Mundgod
N. Kanara 581411 INDIA

Dte. C. 14.10/95

Dear sponsor Len Koose-Felet,

I wish you are in perfect health. Here I am enjoying studies as usual.
plenty of thanks for your scholarship money and copy of received. when I reached the copy then I easy to solve the problem about the mistake of name. My begining in career has your grace and warmth which will be prospective in year to come. My sincere thanks always go to your good being for devotion and extra care.
Now to end here, Tashi Delek and thanks for being loving.

With gratitude and regards
sincerely your sponsoree
ven. Dagyab Ch. Rinpoche

MILAREPA IN HET THEATER



De voorstelling 'Milarepa II, de torenbouwer' van Helmert Woudenberg komt woensdag 31 januari naar Nijmegen. In zijn vorige Milarepa voorstelling vertelde Helmert Woudenberg het verhaal over de beroemde 11e eeuwse Tibetaanse volksheld en zijn grote misdaad: het ombrengen van 40 bruiloftsgasten. In deze tweede voorstelling zien we Milarepa terug, gekweld door verschrikkelijke schuldgevoelens. Hij gaat op zoek naar een geestelijke leraar die hem tot inzicht en bevrijding kan brengen. Milarepa komt in contact met Marpa en dan begint éen van de meest aangrijpende meester-leerling confrontaties uit de geschiedenis. In 'Milarepa II, de torenbouwer' verscherpt en intensiveert Helmert Woudenberg de thematiek uit de eerste voorstelling: magie, boeddhisme en drama.
woensdag 31 januari 1996, 20.00 uur
Stadsschouwburg-foyer Nijmegen
toegang ƒ17,50, geen paskorting

THANGKA-WEEKEND-WORKSHOP

Zaterdag 10 en zondag 11 februari 1996 is het weer mogelijk om een thangka weekend te volgen. Daar wordt het tekenen van Boeddhafiguren onderwezen volgens de traditie van het Tibetaans Boeddhisme. Hierbij tekent men eerst een raster van lijnen en vervolgens de figuur eroverheen. Maten, houdingen, attributen enz. liggen vast. Dit soort tekenen is een meditatieve bezigheid; de tekenaar ervaart een gevoel van rust en welbehagen. Men hoeft niet echt goed te kunnen tekenen om deel te nemen aan het weekend.
Inli. 024-3785841. Docente: Marian van der Horst.

BUN

Jewel Heart wordt lid van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN). De BUN is een samenwerkingsverband waarin de meeste grote boeddhistische groeperingen in Nederland vertegenwoordigd zijn. Zij is niet gebonden aan een specifieke traditie. De BUN werd in 1978 in het leven geroepen en bestaat sinds 1990 als vereniging. Tot de doelstellingen behoren:

- het vertegenwoordigen van de leden in binnen- en buitenland;
- het ondersteunen van een vriendschappelijke samenwerking tussen de leden;
- het binnen de nederlandse samenleving behartigen van belangen die verband houden met de beoefening van het boeddhisme.

Correspondentie: BUN, Postbus 17286, 1001 JG Amsterdam.. Inl.: Erik de Ruyter, 020.6912564.



STICHTING

CHOMO

Stichting Chomo is een organisatie die vrouwelijk leiderschap binnen de boeddhistische cultuur wil bevorderen. Een 'chomo' is een ongetrouwde vrouw die nonnenkleren draagt, maar geen religieuze geloften heeft afgelegd. In de tibetaanse boeddhistische gemeenschap vormt zij een schakel tussen de wereld van monniken en nonnen en de lekenwereld. Deze stichting wil dezelfde functie vervullen door middel van diverse activiteiten. Zij sponsort bijvoorbeeld individuele vrouwen en meisjes bij hun opleiding en stimuleert zelfvoorzienings-projecten in nonnenkloosters en andere opleidingscentra. Verder helpt de stichting bij het organiseren van voedselvoorziening, gezondheidszorg, huisvesting en onderwijs. Stichting Chomo stelt uw inzet in de vorm van arbeid, ideeën, geld, contacten en enthousiasme zeer op prijs. Meer informatie ligt op de leestafel van het Jewel Heart centrum.

Contactadres: Stichting Chomo, Redemptristenpad 112, 5211 XS 's Hertogenbosch; telefoon 073-6145646; gironummer 0234511

STICHTING TULPEN BOEDDHISME

De Stichting Tulpen Boeddhisme zet zich in voor de integratie en ondersteuning van Tibetaans Boeddhisme. Door de actie 'Inzameling Levende Bouwstenen' wil deze stichting meehelpen aan de wederopbouw van de Phukhang Khangtsen gemeenschap, een afdeling van het beroemde Drepung Loseling klooster. Het oorspronkelijke klooster in Tibet werd door de Chinezen volledig verwoest, maar gevluchte Tibetaanse monniken proberen het in India weer op te bouwen. De aanhoudende toestroom van Tibetaanse vluchtelingen maakt uitbreiding van de bijeenkomsthal met woonruimte voor monniken en lama's noodzakelijk.

U kunt meehelpen door één of meer bouwstenen aan te voeren, elk ter waarde van ƒ 50,-, anoniem of in rechtstreeks contact met de monniken. "Zo kunt u een 'levende bouwsteen' bijdragen aan het besef dat wij allen deze kleine planeet aarde met elkaar delen om in harmonie en vrede te leren leven", aldus de actiefolder.

U kunt zich aanmelden als donateur van het Phukhang Khangtsen Fonds bij: Stichting Tulpen Boeddhisme, Nassaustraat 176, 2983 RL Ridderkerk. Meer informatie verkrijgbaar bij J. Lequeux, Pretoriusstraat 57 hs, 1092 GA Amsterdam, telefoon: 020-6683096. Zie ook de folder op de leestafel van het Jewel Heart centrum.

Als dank voor de bijdrage van Jewel Heart aan dit project, stuurden de monniken van Phukhang Khangtsen het volgende gedicht:

With folded hands I beseech
The Buddhas and Boddhisattvas
Who possess the great compassion
And reside in all directions.

To those who have the nature of compassion
I offer palaces resounding with melodious hymns.
Exquisitely illuminated by hanging pearls and gems
That adorn the infinities of space.

With folded hands I beseech
The Buddhas of all directions
To shine the lamp of Dharma
For all bewildered in misery's gloom.

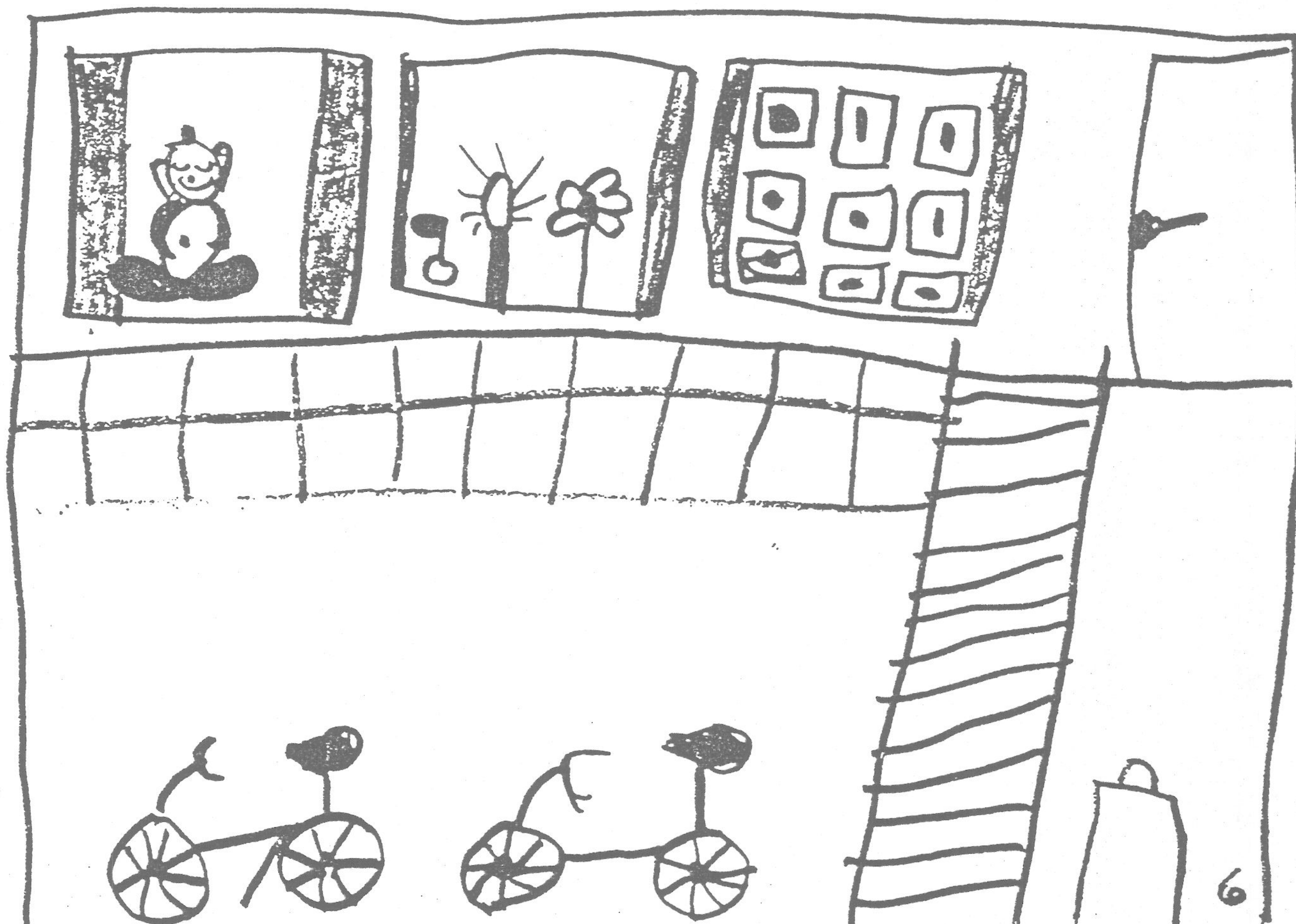


Wij feliciteren:

Teddy en Koen met hun tweeling: Yannick en Evi!! Geboren op 17 november, op de verjaardag van hun oudste zoon Michael die 1 jaar werd. Allemaal van harte proficiat!!

IN HET BOEDDHAHUISJE

'Kinderen en dronkaards spreken de waarheid!' is een oud gezegde. Dronkaards telt de Jewel Heart mandala niet (of toch?), maar kinderen inmiddels wel. Die komen soms mee naar pujas of lessen van Rinpoche en thuis horen ze waarschijnlijk van papa of mama over de Boeddha. Wat vinden zij daarvan, welke vragen houden hen bezig, hoe ervaren ze Rinpoche, wat doen ze zelf graag? Deze en andere vragen zijn leerzaam voor ons als ouders en beoefenaars, en betrekken de kinderen bij het boeddhisme en de activiteiten van Jewel Heart. Daarom krijgen de kinderen vanaf nu een eigen hoekje in de nieuwsbrief: **"In Het Boeddhahuisje"** Daar kunnen ze hun ervaringen (mede)delen in de vorm van uitspraken, tekeningen, vragen enwatzezelfookmaarbedenken. Volwassenen mogen een en ander doorgeven als de kleintjes het zelf nog niet kunnen opschrijven. De redactie verzorgt een verhaaltje om voor te lezen. Bijdragen zijn bijzonder welkom.



VERHAAL
De leeuw en de muis

Er was eens een groot bos met prachtige vogels. In dat bos woonde ook een muis, die op een dag tussen de poten van een leeuw verdwaalde! Maar de leeuw pakte de muis niet - hij liet hem ontsnappen.
"Dank u!" piepte de muis, "misschien kan ik eens iets voor u terug doen".
"Haahaha!" brulde de leeuw, "ik ben de koning van het oerwoud, wat zou jij kleine muis voor *mij* kunnen doen?".
Een paar dagen later ging de leeuw op jacht. Ondanks het waarschuwend geroep van de vogels raakte hij verstrikt in een vangnet. Hij brulde dat het bos er van schudde en probeerde met al zijn kracht het net te scheuren. Het lukte hem niet. En toen brulde hij om hulp. Alle dieren van het bos kwamen aangerend: de antilope en de gazelle, de vos, de zebra en de apen, de neushoorn en het wilde zwijn en de grote panter. Maar geen van hen kon de koning van het oerwoud helpen. De panter niet, de mandril en de bok niet, de haas, de paradijsvogel en de ram niet! Treurig slopen allen weg, zelfs de grote neushoorn...
Toen kwam de muis tevoorschijn. Hij zette zijn scherpe tandjes in het net en knaagde en knaagde en knaagde. Hij knaagde tot het net kapot was en de leeuw eindelijk kon ontsnappen!
"Dank je!" sprak de leeuw, "jij hebt met geduld gedaan wat ik met kracht niet kon".
En zo bleven de leeuw en de muis vrienden voor altijd.
(fabel van La Fontaine, bewerking Brian Wildsmith; uitg. Lemniscaat)

Redactie: Hanneke Jacobs, Karin Wilbrink, Marion Wierda,
Vormgeving: Piet Soeters
De Nieuwsbrief verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie, Nijmegen.
Secr. W. Alexanderstraat 8, 6611 CE Overasselt.
tel. 024-622.2208. postbank 5182484.
Abonnement: ƒ 15 per jaar.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART NIJMEGEN
Secr. W. Alexanderstraat 8,
6611 CE OVERASSELT